



今月の給食目標「健康的な生活リズムを考えよう」
「バランスのとれた食事について考えよう」

令和3年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	ミルクコーヒ	チキンカレーライス ガーリックサラダ	豚肉 白いんげん レンズまめ クリーム ミルクコーヒ ちりめん じゃこ わかめ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 861 kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 23.6 %
2	木	○	☆さつまいもごはん 和風おろしハンバーグ けんちん汁	牛乳 豚肉 むろあじ 鶏卵 豆腐	米 もち米 さつまいも ごま パン粉 砂糖 油 こんにゃく さといも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 17.3 % 脂質 29.2 %
3	金	○	ナポリタンコップ シュリエンヌスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 ヨーグルト	コップパン スパゲティ 油 砂糖	セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 青ピーマン キャベツ こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶 ぶどう缶	エネルギー 804 kcal たんぱく質 14.2 % 脂質 23.5 %
6	月	○	塩昆布としらすのご飯 鯖の文化干し さつまいも汁	塩昆布 しらす干し 牛乳 さば文化干し 豚肉 豆腐 油揚げ さつまいも わかめ みそ	米 ごま さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん	エネルギー 803 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 39.0 %
7	火	○	☆なす入りスパゲティミートソース わかめとツナのサラダ 果物(冷凍ピーチ)	豚肉 だいず 粉チーズ 牛乳 わかめ まぐろ缶	スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが 人参 大根 玉ねぎ マッシュルーム なす トマト缶 トマトピューレー ほうれんそう コーン もも	エネルギー 775 kcal たんぱく質 20.4 % 脂質 32.2 %
8	水	○	家常豆腐丼 水菜となるとのスープ ◎台湾カステラ	豚肉 だいず 生揚げ みそ 牛乳 鶏肉 なると わかめ 鶏卵 クリーム	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉 はちみつ ざらめ糖 バター	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく みずな	エネルギー 858 kcal たんぱく質 14.9 % 脂質 29.2 %
9	木	○	☆栗ご飯 ★菊花焼売 根菜のごま汁 ★菊花和え ★重陽の節句献立	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ 削り節	米 ぐり ごま 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 さといも じゃがいも こんにゃく 砂糖	干し椎茸 たまねぎ しょうが グリーンピース だいこん 人参 ごぼう ねぎ キャベツ もやし こまつな 菊のり	エネルギー 771 kcal たんぱく質 16.2 % 脂質 25.3 %
10	金	○	★ばら寿司 ★ぶりの西京焼き ★京まり麩のすまし汁 抹茶プリン ★京都の料理	油揚げ さけ えび あじ 鶏卵 牛乳 ぶり みそ 鶏肉 アガー クリーム	米 砂糖 ごま 油 手毬麩 白玉団子	干し椎茸 かんぴょう 人参 さやいんげん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	エネルギー 869 kcal たんぱく質 20.4 % 脂質 36.6 %
13	月	○	おろし豚丼 沢煮椀 UFOゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 アガー	米 ごま油 油 砂糖 ごま 片栗粉 炭酸飲料 白玉団子	にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ だいこん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ しょうが パイン缶	エネルギー 772 kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 26.6 %
14	火	○	★ビビンバチャーハン ★◎ヤンニョムチキン ★わかめスープ ★世界の料理 韓国	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	しょうが にんにく ぜんまい にんじん しめじ もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ	エネルギー 849 kcal たんぱく質 17.7 % 脂質 36.6 %
15	水	○	◎カレーホットドッグ ミネストローネ	フランクフルト 牛乳 鶏肉 ベーコン だいず	ミルクパン バター 油 じゃがいも シエルマカロニ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 15.3 % 脂質 38.5 %
16	木	○	☆萩ご飯 焼きししゃもの和風マリネ のっぺい汁 ★お月見団子 ★十五夜献立	あずき 牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ	米 もち米 ごま 砂糖 ごま さといも こんにゃく 竹輪 星麩 片栗粉 白玉団子	えだまめ 人参 青ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 19.1 %
17	金	○	☆揚げかつおの生姜ご飯 ★◎はっと汁 わかくさポテト ★食育の日 宮城県の料理	かつお だいず 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 あおのり	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 白玉粉 片栗粉 じゃがいも バター	しょうが だいこん えのきたけ こまつな 人参 ごぼう	エネルギー 779 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 23.2 %
22	水	○	長崎ちゃんぽん ☆秋野菜チップス	豚肉 いか うずら卵 なると えび 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 片栗粉 さつまいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 人参 きくらげ もやしキャベツ コーン チンゲンサイ れんこん	エネルギー 772 kcal たんぱく質 17.8 % 脂質 31.5 %
24	金	○	ジャンバラヤ タンドリーチキン もち麦と野菜のスープ	鶏肉 ウィナー えび いか ひよこまめ 牛乳 ヨーグルト ベーコン	米 バター 油 じゃがいも もち麦 シエルマカロニ	セロリー にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン コーン にんにく レモン かぶ キャベツ パセリ	エネルギー 803 kcal たんぱく質 17.3 % 脂質 31.5 %
27	月	○	わかめごはん しらす入り卵焼き おからの団子汁 ☆ぶどうゼリー	わかめごはんの素 牛乳 鶏卵 しらす干し 白いんげん 鶏肉 おから アガー	米 大麦 ごま 油 砂糖 さといも 白玉粉	人参 ほうれんそう 玉ねぎ 大根 えのきたけ こまつな ぶどうジュース ぶどう缶	エネルギー 777 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 21.0 %
28	火	○	ぶどうパン&バターロール かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	飲む牛乳 鶏肉 白いんげん レンズまめ 牛乳 クリーム ソーセージ チーズ	ぶどうパン バターロール 油 じゃがいも バター 片栗粉 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり	エネルギー 791 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 33.8 %
29	水	○	三色そばろご飯 ◎巣ごもり卵 吉野汁	鶏肉 鶏卵 牛乳 うずら卵 チーズ 油揚げ 蒸しがまぼこ	米 大麦 砂糖 油 じゃがいも さつまいも こんにゃく 焼き麩 片栗粉	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ みずな	エネルギー 893 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 33.9 %
30	木	○	いわしの蒲焼き丼 ☆秋のみそ汁 ☆果物(梨)	いわし 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも	しょうが だいこん にんじん えのきたけ しめじ こまつな ねぎ なし	エネルギー 790 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 29.7 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

<1人当たりの平均栄養摂取量>

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A(β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
八坂中 平均	805	16.6	29.8	391	112	3.2	280	0.49	0.63	29	7.5	3
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

<9月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	ブルーベリー キャベツ きゅうり	チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン さつまいも	白菜 セロリ しめじ えのきたけ パセリ	小松菜	ごぼう にんにく ねぎ	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし 梨	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	人参 玉ねぎ じゃが芋
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

※9月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京、山梨、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道です。

☆季節の献立 ◎新献立 ★行事等による献立

◎21日(火)は定期考査のため、給食はありません。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
9月の給食費の引き落としは21日(火)です。
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。

