



令和4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	木	ジョア	チキンカレーライス ガーリックサラダ	鶏肉 いんげん豆 レンズ豆 生クリーム 乳酸菌飲料 ちりめんじゃこ わかめ	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 缶 キヤベツ きゅうり コーン	エネルギー 789 kcal たんぱく質 11.5 % 脂質 17.9 %
2	金	○	☆さつまいもごはん ひじき入り厚焼き卵 わかめとなめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき いんげん豆 豆腐 鶏卵 油揚げ わかめ みそ	米 もち米 さつまいも 油 砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース なめこ ねぎ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 28.6 %
5	月	○	キャロットライスのホワイトソースかけ ジュリエンスープ ☆果物(ぶどう)	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ トマト ビューレ にんにく コーン マッシュルーム セロリー キヤベツ 小松菜 ぶどう	エネルギー 772 kcal たんぱく質 14.5 % 脂質 28.0 %
6	火	○	三色そばろご飯 吉野汁 米粉りんごヨーグルトケーキ	鶏肉 鶏卵 牛乳 油揚げ かまぼこ ヨーグルト	米 大麦 砂糖 油 ごま こんにゃく 焼きふり 片栗粉 米粉	たまねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ 水菜 りんご	エネルギー 895 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 29.8 %
7	水	○	㊠揚げパン 坦々春雨スープ 中華サラダ	きな粉 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ハム	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 粉 春雨 ごま ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ キヤベツ きゅうり	エネルギー 766 kcal たんぱく質 15.2 % 脂質 36.0 %
8	木	○	★栗ご飯 ぶりの照り焼き 根菜のごま汁 ★菊花和え	牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ かつお節	米 栗 白ごま 米油 砂糖 里芋 じゃが芋 こんにゃく ごま	生姜 大根 にんじん ごぼう ねぎ キヤベツ もやし 小松菜 菊	エネルギー 781 kcal たんぱく質 18.3 % 脂質 29.5 %
9	金	○	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	小豆 牛乳 ししゃも 鶏肉 わかめ	米 もち米 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 焼きふり 片栗粉 白玉団子	枝豆 にんじん ピーマン たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 789 kcal たんぱく質 17.7 % 脂質 19.2 %
12	月	○	おろし豚丼 秋のみそ汁 抹茶プリン	豚肉 牛乳 豆腐 みそ アガー 生クリーム	米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋 さつまいも 白玉団子	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 ねぎ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 14.6 % 脂質 29.2 %
13	火	○	★ビビンバチャーハン 鶏肉のプルコギ ★トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ	米 油 砂糖 ごま油 ごま トック	生姜 にんにく ぜんまい にんじん しめじ もやし ほうれん草 ねぎ 大根	エネルギー 835 kcal たんぱく質 18.3 % 脂質 30.7 %
14	水	○	カラフルピラフ イタリアンスープ ☆果物(りんご)	鶏肉 牛乳 ベーコン レンズ豆 鶏卵 パルメザンチーズ	米 油 バター パン粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ粉 ほうれん草 りんご	エネルギー 766 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 28.7 %
16	金	○	★バターコーンラーメン 煮卵 ㊠キャラメルポテト	豚肉 なたとみそ 牛乳 卵	中華めん 油 ごま油 ごま バター さつまいも グラニュー糖	にんにく 生姜 セロリー にんじん ねぎ キヤベツ もやし たら コーン	エネルギー 899 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 34.4 %
20	月	○	☆揚げ鯉の生姜ご飯 はっと汁 わかくさポテト	かつお 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 青のり	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 白玉粉 小麦粉 じゃが芋 バター	生姜 大根 えのきたけ 小松菜 にんじん ごぼう	エネルギー 788 kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 21.6 %
21	火	○	☆はちみつレモントースト ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	レモン にんにく キヤベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト 缶 パセリ粉 みかん 缶 パイナップル 桃 ぶどう 缶	エネルギー 771 kcal たんぱく質 13.6 % 脂質 33.7 %
22	水	○	麦ごはん カレーふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 れんこん入りきんぴら	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 高野豆腐 さつまいも	米 大麦 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう たけのこ れんこん	エネルギー 766 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 23.3 %
26	月	○	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	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 わかめ ツナ 缶	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト 缶 トマト ビューレ なす 大根 ほうれん草 コーン	エネルギー 774 kcal たんぱく質 19.5 % 脂質 32.9 %
27	火	○	★ナシゴレン ★アヤムゴレン ★ソトアヤム	豚肉 えび 牛乳 鶏肉	米 油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ コーン ピーマン 赤ピーマン パセリ レモン キヤベツ もやし トマト 缶	エネルギー 775 kcal たんぱく質 19.9 % 脂質 28.6 %
28	水	○	わかめごはん ㊠いかのスタミナ揚げ 肉じゃが ☆果物(なし)	わかめ 豆腐の素 牛乳 いか 豚肉 大豆	米 大麦 ごま 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん なし	エネルギー 790 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 23.0 %
29	木	○	五目あんかけ丼 わかめスープ マーラーカオ	豚肉 うすら卵 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 鶏卵	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ にんじん 干し椎茸 たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ 生姜 ねぎ	エネルギー 882 kcal たんぱく質 15.6 % 脂質 30.8 %
30	金	○	麦ごはん ★鮭の西京焼き ★京まり麩のすまし汁 カリカリじゃこサラダ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 手毬麩 ごま 油 ごま	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 もやし キヤベツ たまねぎ	エネルギー 789 kcal たんぱく質 19.8 % 脂質 30.3 %

※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。

☆季節の献立 ㊠アンコールの献立 ★行事等による献立

<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	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A1/A2/A3(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	803	16.4	28.3	391	3.3	291	0.48	0.61	31	8	2.9
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	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 キヤベツ 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。

◎15日(木)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20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。

