

# 9月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
2	月	チリビーンズライス	○	いか入りフレンチサラダ 梨	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマト 玉ねぎ にんにく 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご 梨	730	12.5	20.3
3	火	ご飯	○	チキンカツ 磯ひたし 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	851	15.1	31.6
4	水	ガーリックライス	○	白身魚のピカタ ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ひよこまめ ベーコン	米 小麦粉 砂糖 油 マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ セロリー トマト トマト	730	15.8	18.9
5	木	ご飯	○	四川味噌豆腐 ひじきのナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひじき	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜	781	15.4	26.9
6	金	ぶどうパン	○	洋風卵焼き カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうパン 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 プロックリー マッシュルーム きゅうり ピーマン キャベツ しめじ 小松菜	722	15.8	32.8
9	月	ハヤシライス	○	シーフード入り茹で野菜 りんご	大豆 豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	843	12.5	25.4
10	火	ご飯	○	豚肉の柳川風 お浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば 小松菜 コーン 大根 えのきたけ いら	774	15.0	22.8
11	水	茄子とトマトの スパゲッティ	○	チキンサラダ フォカッチャ	豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	茄子 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト トマト とうがらし パセリ キャベツ 人参 きゅうり	873	15.6	26.1
12	木	かみかみデー ごまご飯	○	小魚のカレー揚げ 野菜の味噌ドレッシングかけ 根菜汁	牛乳 ちか 味噌 だし削り節 油揚げ	米 大麦 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	753	12.6	28.3
13	金	十五夜献立 ご飯	○	鯖の照り焼き 野菜のゆかり和え すまし汁 みたらし団子	牛乳 さば だし削り節 豆腐	米 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	キャベツ きゅうり しそ えのきたけ ねぎ 小松菜	796	14.2	21.3
17	火	ホイコーロー丼	○	コーンポテト ツナ入り茹で野菜	豚肉 味噌 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン コーン レモン もやし 小松菜	774	12.5	26.4
18	水	子ぎつねご飯	○	いかのバター焼き きゅうりと大根のごま醤油 豆腐団子汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 豆腐 だし昆布 だし削り節	米 大麦 油 砂糖 白玉粉 ごま油 ごま バター	ねぎ きゅうり 大根 人参 小松菜 生姜	742	16.5	22.8
19	木	胚芽パンズパン	○	ツナコロッケ コロコロ茹で野菜 ジュリアンスープ	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 豚肉	胚芽丸パン じゃがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ レモン 大根 人参 きゅうり キャベツ セロリー	777	14.0	32.4
20	金	麦ご飯	○	鮭のごま味噌焼き 莖わかめのきんぴら 貝だくさん味噌汁	牛乳 鮭 莖わかめ 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 大根 ねぎ ぶなしめじ えのきたけ さやいんげん	720	16.6	20.9
24	火	炒めそばの五目あんかけ	○	ポテトドッグ じゃこ入り茹で野菜	豚肉 いか 海老 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 小麦粉	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 キャベツ チンゲンサイ もやし 小松菜	805	14.9	28.3
25	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き がんもとこんにゃくの煮物 かきたま汁	牛乳 鶏肉 がんもどき だし削り節 豆腐 卵	米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 小松菜	789	17.3	31.9
26	木	ご飯	○	花しゅうまい 春雨サラダ わかめ入りスープ	牛乳 海老 鶏肉 だし削り節 わかめ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 はるさめ しゅうまいの皮 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 小松菜	721	14.2	18.8
27	金	ハニートースト	○	秋野菜のシチュー コールスローサラダ 梨	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン はちみつ 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 プロックリー かぶ しめじ キャベツ りんご 梨	715	12.1	33.6
30	月	ご飯・海苔の佃煮	○	ぎせい豆腐 野菜のごま風味 味噌汁	のり 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だし削り節 だし昆布 味噌 油揚げ	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 ごま	筍 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ	746	15.5	26.2

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	771	14.6	26.2	373	117	3.1	3.8	277	0.46	0.61	37	2.7	7.6
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

## 今月の給食目標

健康な生活リズムを考え、バランスの良い食事をしよう