



9月



中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			I栄養 kcal	たんぱく質 g	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
1	金	ターメリックライス		ひよこ豆入りドライカレー 茹で野菜と海藻のサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 ひよこ ごまめ わかめ	米 大麦 バター サラダ油 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ビーマン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	845	26.8	26.3
4	月	ご飯		なす入り麻婆豆腐 茎わかめ中華和え 梨	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 くさわかめ ハム	米 サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	なす にんにく しょうが にんじん だけのご 椎茸 ねぎ もやし なし	791	29.0	27.8
5	火	もずく丼		切り干し大根サラダ 冬瓜汁	豚ひき肉 もずく 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 大麦 サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが 玉葱 にんじん ビーマン とうもろこし 切干したいこん こまつな とうがん ねぎ	774	27.8	26.6
6	水	和風きのこパスタ		コールスローサラダ ボン・デ・ケーショ	ベーコン ハム のり 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 キャッサバ粉	にんじん セロリー 玉葱 ビーマン しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム レッドキャベツ キャベツ えだまめ	787	29.5	27.0
7	木	ご飯		親子煮のりあえ 根菜汁 冷凍パイ	牛乳 鶏肉 たまご のり 油揚げ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく	玉葱 糸みつば こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ パイナップル	813	33.0	27.9
8	金	重陽の節句献立 さんまの混ぜご飯		菊花お浸し 貝だくさん味噌汁 ぶどう	さんま 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 でんぷん 砂糖 ごま さつまいも	しょうが 萵ねぎ こまつな きくの花 にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ えのきたけ ぶどう	824	26.7	31.5
11	月	3色ピラフ		鮭のムニエル スパイシーポテト 野菜スープ	ベーコン 牛乳 さけ	米 バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも	グリーンピース にんじん とうもろこし キャベツ セロリー 玉葱 こまつな	784	32.2	24.3
12	火	わかめご飯		いかの生姜焼き ささみときのこの和え物 味噌汁 大学芋	わかめ 牛乳 いか 鶏肉ささ身 みそ	米 大麦 砂糖 さつまいも サラダ油 ごま	にんにく ねぎ しょうが ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ 玉葱 にんじん	762	33.0	15.0
13	水	チンジャオロース丼		ワンタンスープ 杏仁ゼリー	豚肉 牛乳 無糖練乳	米 大麦 サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん だけのこ もやし ビーマン だけのご 椎茸 ねぎ チンゲンサイ	826	34.3	25.4
14	木	しらすチーズトースト		ポークビーンズ クルトン入りゆで野菜	しらす干し のり チーズ 牛乳 大豆 豚肉	食パン マヨネーズ バター サラダ油 じゃがいも 砂糖	玉葱 にんじん セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり	793	33.2	37.7
15	金	ご飯		さんまの生姜煮 油揚げ入りおひたし 里芋団子汁 梨	牛乳 さんま 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 サラダ油 さといも 小麦粉	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん なし	858	30.1	28.4
19	火	ご飯		カレー肉じゃが 焼きししゃも 茹で野菜	牛乳 豚肉 ししゃも	米 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 焼き さといも 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 さやいんげん もやし きゅうり とうもろこし	808	27.9	21.4
20	水	パンズパン		南瓜コロッケ いか入りフレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご いか ベーコン	パンズパン サラダ油 バター 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご 椎茸 ほんしめじ えのきたけ こまつな ねぎ	814	29.9	34.1
21	木	ご飯		お好み焼き風卵焼き じゃこと小松菜炒め 豚汁	牛乳 たまご さくらえび いか かつお節 あおのり ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 サラダ油 こんにゃく	にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ	792	36.4	28.2
22	金	お彼岸 五目うどん		わかめの和風サラダ おはぎ	鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 わかめ きな粉	冷凍うどん 砂糖 サラダ油 もち米 無洗米 ごま	にんじん だいこん だけのご ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	791	27.2	24.0
25	月	総体陸上応援献立 ご飯		豚肉の照り焼き 干切りキャベツ おひたし ひじき入り卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく 玉葱 りんご キャベツ もやし こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	766	31.9	26.0
26	火	焼きそばのチリソースかけ		磯ポテト 中華きゅうり フルーツヨーグルト	えび いか 牛乳 あおのり ヨーグルト	中華めん サラダ油 でんぷん じゃがいも ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのご 椎茸 玉葱 グリーンピース きゅうり みかん パイン もも	784	29.8	21.5
27	水	ご飯		魚の黄金焼き 大豆の磯煮 青梗菜のお浸し 味噌汁	牛乳 さけ 大豆 干ひじき さつま揚げ かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 マヨネーズ サラダ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな	775	37.2	23.9
28	木	かみかみデー キムタクご飯		小魚と大豆のカリカリ揚げ 中華スープ ぶどう	豚肉 牛乳 大豆 かつ たくちいわし 鶏肉 豆腐 わかめ	米 サラダ油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま	ねぎ たくあん キムチ さやいんげん にんじん だけのご ゴーサイ チンゲンサイ ぶどう	779	30.0	28.7
29	金	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 かぶの浅漬 梨	牛乳 豚肉 生揚げ えび	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	にんじん 椎茸 だけのご キャベツ さやえんどう かぶ きゅうり かぶ(葉) しょうが なし	828	34.2	26.3

※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 g	脂質 g	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	800	31.0	23.6	392	127	3.1	3.8	309	0.48	0.60	40	3.2	6.0
1食当たり基準量	820	30	28.0	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

今月の給食目標
健康な生活リズムを考えよう・バランスの良い食事をしよう