

9月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂肪	今日の給食のポイント
		主食	副食	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	からだの調子を整える	kcal	g	g	
1	木	キムチご飯	じゃがいもチヂミ 卵入りワカメスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご 豆腐 わかめ	米 ごま油 三温糖 じゃがいも 米粉 サラダ油 ごま油 だんご	にんにく アレルゲンフリーキムチ ねぎ にんじん しょうが	762	27.7	23.2	今日から給食の再開です。夏休み明けの給食は、みなさんの人気なメニューを出しています。
2	金	カレーライス	チーズ入りグリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ 江戸菜 こまつな きゅうり みかん 缶詰 もも 缶詰 りんご 缶詰 バイナップル 缶詰 ナタデココ	824	25.9	25.9	緑野中こだわりのカレーに、暑い日にピッタリなジュウジュウの大人気のフルーツポンチです。
5	月	金芽玄米ごはん	味噌カツ さっぱり和え けんちん汁 巨峰	牛乳 豚肉 みそ 八丁味噌 豆腐	米 玄米 小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖 三温糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	きゅうり にんじん もやし レモン果汁 ごぼう だいこん ねぎ 巨峰	779	28.8	24.6	今日から一週間は「ゴールデンしゃもじ賞」の取り組み期間です。クラスで協力して頑張りましょう！
6	火	防災の日献立 わかめご飯	高野豆腐とジャガイモの煮物 切り干し大根とひじきのサラダ スパイシービーンズ	牛乳 わかめご飯の素 高野豆腐 大豆	米 押麦 ごま サラダ油 じゃがいも こんにゃく だんご 揚げ油 三温糖 上白糖 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 切り干しだいこん	879	30.0	28.4	9月1日の防災の日に合わせて、この日は乾物と根菜のみを使った献立です。
7	水	塩焼きそば	たこ焼きポテト 野菜とツナのごまだれ和え	牛乳 豚肉 たこ おかか あおのり まぐろ 缶詰 みそ	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも だんご すりごま 上白糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ 紅しょうが こまつな 江戸菜	650	29.1	23.1	たこ焼きポテトはジャガ芋と一緒にタコを混ぜ合わせてごんがり焼き上げます。
8	木	重陽の節句献立 栗おこわ	肉団子の菊花蒸し 菊花びたし かきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 絞り豆腐 豆腐 わかめ たまご	米 もち米 サラダ油 むぎくすり だんご もち米	しょうが 玉葱 たけのこ はくさい もやし こまつな 江戸菜 えのきたけ 干し菊 ねぎ	765	32.8	19.2	重陽の節句は、「菊の節句」とも呼ばれます。菊花蒸しは白と黄色の二色の肉団子。お浸しには食用の菊の花が入ります。
9	金	ご飯	秋鮭のごま味噌焼き 茎わかめのきんぴら 貝だくさん味噌汁	牛乳 秋さけ みそ ぐきわかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 塩麴 ごま油 上白糖 ごま こんにゃく 三温糖 ごま じゃがいも さつまいも	しょうが ねぎ にんじん さや いんげん だいこん ぶなしめじ えのきたけ	715	34.6	18.0	生活習慣病予防検診が実施される日は、脂質が少なく海藻類もたっぷりの毎年同じメニューを出しています。
12	月	十五夜献立 豚の甘辛混ぜご飯	ホタテと小ネギの出汁巻き卵 姫冬瓜のすまし汁 みたらし団子	牛乳 豚肉 たまご ホタテほぐし身 かまぼこ わかめ 豆腐	米 サラダ油 三温糖 ごま 白玉粉 上新粉 上白糖 だんご	しょうが こねぎ えのきたけ 姫とうが 江戸菜	763	33.0	24.8	すまし汁には東京元気農場の姫冬瓜が入ります。みたらし団子は給食室で一つ一つ手作りします。
13	火	カミカミデー 押し麦ご飯	にぎすのからあげ 豚肉入りきんぴら モロヘイヤののりあえ かぼちゃの味噌汁	牛乳 にぎす 豚肉 焼きのり 厚揚げ みそ	米 押麦 だんご 揚げ油 サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま	しょうが にんじん ごぼう はくさい もやし モロヘイヤ えのきたけ ぶなしめじ かぼちゃ だいこん	706	28.9	19.9	月に一度のかみかみデーです。旬のニギスも骨ごとよく噛んで頂きましょう。
14	水	フレンチトースト	チーズ入りフレンチサラダ ひき肉のトマト煮込み	牛乳 調理用牛乳 たまご チーズ 豚肉 鶏肉 大豆 ミート 大豆	食パン 上白糖 バター オリーブ油 サラダ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉葱 にんにく しょうが セロリ トマト 缶詰	703	35.5	25.6	今日から3日間は第2回定期考査です。テスト期間の給食は人気なメニューを出しています。
15	木	麦ご飯	麻婆茄子 空心菜の中華サラダ 梨	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 ミート 八丁味噌 みそ わかめ	米 米粒麦 揚げ油 サラダ油 上白糖 だんご 三温糖 ごま	なす たけのこ しょうが にんにく ねぎ にもやし 空心菜 にんじん 日本なし	795	31.9	28.8	東京都産のナスをたっぷり使います。今が旬の空心菜もサラダで味わいます。
16	金	鮭ごはん	カリカリ大豆と旬野菜のチップス 貝だくさん豚汁	牛乳 秋さけ 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま だんご さつまいも 揚げ油 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	さやいんげん かぼちゃ れんこん しょうが にんじん だいこん ねぎ	777	30.1	29.2	旬野菜のチップスには3種類の食材を使っています。給食室でカリッとまで揚げます。
20	火	豚肉と東京都産生姜の塩だれ丼	高野豆腐のごまあえ シャインマスカット	牛乳 豚肉 油揚げ 高野豆腐	米 押麦 サラダ油 三温糖 だんご	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 葉ねぎ キャベツ こまつな 江戸菜 マスカット	704	28.2	21.6	今の時期だけの、東京都産の生姜を使ったどんぶりです。
21	水	2年国語コラボ献立 【盆土産・青森県の料理】 青森県産 つがるロマンご飯	えびフライ 千切りキャベツの塩昆布和え 八戸せんべい汁 りんご（つがる）	牛乳 エビ 塩昆布 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 サラダ油 こんにゃく かやせせんべい	キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ りんご	720	31.8	18.2	盆土産の物語の中で出てくる「えびフライ」と、舞台となった青森県の料理が登場します。
22	木	お彼岸献立 塩ちゃんこうどん	もやしとじゃこのおひたし おはぎ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちりめん じゃこ きな粉	冷凍うどん サラダ油 ごま油 もち米 米 きび砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん 干し椎茸 ねぎ もやし こまつな 江戸菜	698	29.5	19.2	お彼岸は年に2回あります。おはぎとぼた餅は同じ食べ物ですが、秋は萩の花が咲く時季なので「おはぎ」と言います。
26	月	ガーリックライス	戻りカツオのトマトソースがけ ビーンズサラダ カボチャのポタージュ	牛乳 かつお ひよこまめ 大豆 ベーコン 調理用牛乳 脱脂粉乳 イソゲン豆ペースト	米 押麦 サラダ油 だんご バター オリーブ油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 トマト 缶詰 レモン果汁 キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ にんじん	874	39.7	27.9	今が旬の戻りカツオは、春の初鯉に比べて脂がのっています。トマトベースのさっぱりしたソースをかけて頂きます。
27	火	麦ご飯	塩肉じゃが ひじき入り卵焼き 早稲田みょうがのさっぱり和え	牛乳 豚肉 たまご わかめ まぐろ 缶詰	米 米粒麦 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油 上白糖 ごま	しょうが 玉葱 にんじん さや いんげん 干し椎茸 もやし きゅうり 早稲田みょうが	767	29.7	22.5	江戸東京野菜の一つである「早稲田ミョウガ」を使った和え物です。
28	水	魚介鶏ガラつけ麺 (うずら卵・野菜のせ)	ジャンボ揚げ餃子	牛乳 豚肉 なるど みそ 粉カツオ節 うずら卵 豚肉 鶏肉	冷凍ラーメン サラダ油 ごま油 じゃがいも 練りごま ラード 三温糖 ぎょうざの皮 揚げ油	しょうが にんにく ねぎ もやし 江戸菜 なら キャベツ	894	35.8	32.8	緑野中こだわりの出汁のきいたつけ麺です。うずらの味玉と野菜もトッピングします。
29	木	押し麦ご飯 ごまじゃこふりかけ	豆腐の薬味ソースかけ 鶏ちゃんこ汁 フレッシュブルー	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 押麦 ごま油 三温糖 ごま だんご 揚げ油 上白糖 サラダ油	しょうが にんにく ねぎ はくさい にんじん 生しいたけ えのきたけ 生ブルー	763	30.0	23.5	今の時期しか食べられない生のブルーです。初めて食べる人も挑戦してみましょう！
30	金	ご飯	鯖の山椒焼き キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 サラダ油	キャベツ しょうが にんじん ピーマン えのきたけ だいこん こまつな 江戸菜	751	30.3	30.7	旬の鯖は下味に粉山椒を混ぜて焼き上げます。脂のった鯖とさわやかな山椒の香りがピッタリです。

※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	764	16.3	28.7	375	115	3.0	3.7	274	0.47	0.59	31	2.8	8.2

※献立の栄養価の計算には、日本食品成分表という食基の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。

九月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば栄養士までご相談ください。

今月の給食目標
健康な生活リズムを考えよう・食事のマナーを覚えよう