



9 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I補材 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		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	火	チリビーンズライス		ツナ入りゆで野菜 冷凍みかん	豚挽き肉 大豆 チーズ ひよこまめ 牛乳 まぐろ (油漬)	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマト 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり レモン 冷凍みかん	784	13.4	22.5
2	水	ご飯		魚の黄金焼き じゃこ入り茹で野菜 豚汁	牛乳 さば だし割り 節 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん	837	17.0	31.5
3	木	コッペパン		ポテトグラタン スティック野菜 マカロニスープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 キャベツ しめじ 小松菜	819	15.2	34.3
4	金	ご飯		生揚げの野菜あんかけ 春雨サラダ テラウエア	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 はるさめ	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし たら キャベツ きゅうり ぶどう	791	14.7	25.7
7	月	ご飯		魚の包み焼き 大豆の甘辛揚げ 豆腐団子汁	牛乳 ホキ 卵 大豆 豆腐 だし昆布 油揚げ だし割り節 鶏肉	米 バター 油 でん 粉 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ 人参 ねぎ 小松 菜	835	17.8	23.0
8	火	ジャージャー麺		ゴマボテ 菊花お浸し	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ごま	生姜 にんにく 人参 椎 茸 筍 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 菊	753	15.5	30.0
9	水	蜂蜜レモン トースト		ビーンズシチュー コーン入り茹で野菜 梨	牛乳 大豆 豚肉 海藻サラダ	食パン マーガリン 油 はちみつ じゃが いも 小麦粉 パター ン	レモン 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トマト マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり コ ーン缶 梨	775	13.8	33.7
10	木	ご飯		豚肉の香味焼き ビーフソテー かきたま味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だし割り節 豆腐 味 噌 卵	米 砂糖 ごま油 油 ビーフン	ねぎ 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ね ぎ 白菜 小松菜	803	17.9	24.1
カミカミデー										
11	金	発芽玄米ご飯		わかさぎの天ぷら カミカミ かんぴょうサラダ けんちん汁	牛乳 わかさぎ 卵 だし割り節 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 じゃがいも	かんぴょう 人参 キャベ ツ ごぼう 大根 ねぎ	732	15.0	24.1
14	月	ご飯		四川豆腐 中華サラダ 梨	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ (漬物) ねぎ たら 大根 きゅう り 梨	820	15.5	27.4
15	火	ナシゴレン		目玉焼き ビーンズサラダ 野菜スープ	豚挽き肉 海老 牛乳 卵 ひよこまめ ベーコン だし割り節	米 大麦 油 砂糖	とうがらし 生姜 にんに く コーン缶 ピーマン レモン パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 (冷凍) 玉ねぎ 椎茸 人参 もや し 小松菜	757	18.5	28.1
16	水	さつま芋ご飯		さんまの生姜煮 野菜のごま味噌和え 吉野汁	牛乳 さんま 味噌 だし割り節 鶏肉 豆 腐	米 さつまいも ごま 砂糖 でん粉	生姜 ねぎ キャベツ 人 参 もやし 筍 小松菜	817	14.5	29.0
17	木	ぶどう コッペパン		サーモンフライ 野菜いろいろピクルス じゃが芋と ベーコンスープ	牛乳 鮭 卵 ベーコ ン	ぶどうコッペパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 大根 とうがらし キャベツ セロリー 小松菜	807	18.6	30.1
お彼岸										
18	金	五目うどん		じゃこ入り茹で野菜 おはき	だし割り節 鶏肉 牛 乳 油揚げ 蒸しか まぼこ ちりめんじゃ こ わかめ きな粉	うどん 油 砂糖 もち米 米 ごま	人参 大根 筍 ねぎ もやし 小松菜	796	13.3	20.4
23	水	炒飯		春巻き 野菜ナムル 野菜スープ	なると 卵 牛乳 豚 肉 鶏肉	米 大麦 油 はるさ め 砂糖 でん粉 こ 小 ま 粉	ねぎ 生姜 人参 筍 椎 茸 もやし きゅうり に んにく キャベツ 小松菜	819	13.9	27.8
24	木	海老ピラフ		鶏肉の アップルソース焼き 野菜ソテー ペークドポテト	海老 牛乳 鶏肉	米 砂糖 油 じゃが 芋	グリンピース りんご キャベツ ピーマン ぶなしめじ にんじん	781	31.5	20.2
25	金	ハヤシライス (大豆入り)		チキンサラダ りんご	大豆 豚肉 牛乳 鶏 肉	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが 芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト じゃ がいも グリンピース (冷 凍) キャベツ きゅうり りんご	925	13.5	25.0
28	月	きのこスープ スパゲッティ		いか入り フレンチサラダ あずきスコーン	ベーコン 豚肉 牛乳 いか ヨーグルト あ ずき 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 人参 キャベツ きゅうり りんご	782	14.4	31.1
29	火	ご飯		山海揚げ 煮びたし わかめスープ	牛乳 たらいわしすり身 海老 大豆 昆布 豆腐 チーズ 卵 油揚げ だし割り節 わかめ	米 でん粉 油 砂糖	人参 ねぎ 生姜 小松菜 もやし	751	17.4	26.8
30	水	じゃこ入りご飯		ちりめんじゃこ 切干大根の炒め煮 秋野菜汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 味 噌 油揚げ だし割り 節	米 大麦 ごま 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん ごぼう 大 根 しめじ ねぎ 大根葉	850	16.4	28.0

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	I補材	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	804	15.6	27.6	388	124	2.9	3.7	278	0.46	0.6	37	3.2	5.7
1食当たり基準量	830	13~	20~	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5