



# 9月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I値 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	水	大豆入り ドライカレー		いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	大豆 豚挽き肉 牛乳 いか	米 大麦 パター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ビーマン トマト トマト トマト きゅうり りんご みかん	822	13.9	23.8	
2	木	黒砂糖コッパン		ポテトグラタン コーンともやしサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ 豆腐	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン缶 もやし 人参 小松菜	814	15.4	32.7	
3	金	ご飯		豚肉の生姜焼き 小魚と大豆のカリカリ揚げ かぶときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 田作り だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	生姜 かぶ きゅうり かぶ(葉) 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	831	19.8	26.8	
6	月	麦ご飯		生揚げと海老の炒め煮 春雨サラダ デラウエア	牛乳 生揚げ 海老 ハム	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	人参 椎茸 筍 キャベツ いんげん 大豆もやし きゅうり ぶどう	817	16.4	24.0	
7	火	海の幸 スパゲッティ		じゃこ入りカラフルサラダ パンフキンケーキ	いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パター マーガリン	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ ビーマン きゅうり かぼちゃ レーズン	772	15.9	28.6	
8	水	ご飯		高野豆腐入り親子煮 野菜の味噌ドレッシングかけ すまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 味噌 だし削り節 はんぺん わかめ	米 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 人参 キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	848	16.9	29.2	
9	木	ミルクパン		鶏肉のアップルソース焼き コロコロ茹で野菜 じゃが芋のポターージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 砂糖 油 パター じゃがいも	りんご 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ	747	16.8	34.8	
		カミカミ献									
10	金	発芽玄米ご飯		小魚の磯辺揚げ 肉じゃが 沢煮わん 梨	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 竹輪 だし削り節 鶏肉	米 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ いんげん 大根 しめじ ねぎ ほうれん草 梨	780	14.4	22.2	
13	月	ご飯 大豆ふりかけ		ひじき入り卵焼き 野菜のからし醤油かけ 根菜汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 油揚げ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ もやし ごぼう 大根 ねぎ	773	16.0	26.0	
14	火	じゃこ入りご飯		珍珠丸子 海藻入り中華サラダ 中華スープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 卵 海藻サラダ だし削り節 豆腐	米 大麦 ごま パン粉 片栗粉 もち米 油 ごま油 砂糖	生姜 椎茸 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ	881	15.4	25.6	
15	水	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み じゃこ入りゆで野菜 りんご	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	803	15.8	23.1	
16	木	蜂蜜レモン トースト		ビーンズシチュー コールスローサラダ 梨	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン マーガリン はちみつ じゃがいも パター 油 小麦粉 砂糖	レモン 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ りんご 梨	770	14.6	36.0	
17	金	ご飯		さんまの生姜煮 もやしのごま酢和え 味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ もやし 人参 大根 小松菜	830	14.5	29.5	
		お彼岸献立									
21	火	刻みきつねうどん		おはぎ ツナ入り野菜	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 もち米 米 ごま油	人参 ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	888	13.8	24.5	
22	水	コーンピラフ		魚のムニエル スティック野菜 ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	米 大麦 パター 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマト	770	17.3	23.6	
24	金	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 沢庵と胡瓜の胡麻炒め 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 人参 沢庵 きゅうり 人参 にんにく しめじ チンゲンサイ ねぎ	848	14.3	29.2	
		給食総選挙									
27	月	ジャージャー麺		ひじきのびりっとサラダ しらぼんサイダー	牛乳 豚挽き肉 味噌 まぐろ 缶詰 ひじき	中華蒸し麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも サイダー 白玉粉	生姜 にんにく 人参 椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ 桃缶 みかん缶 バイナップル缶	884	13.9	29.5	
28	火	ご飯		鯖の文化干し チンゲンサイの胡麻風味和え きのこ入りけんちん汁	牛乳 塩さば だし削り節 油揚げ 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく 里手	チンゲンサイ 人参 ごぼう 大根 なめこ しめじ ねぎ	798	18.1	29.3	
29	水	子ぎつねご飯		いかのリング揚げ 青菜ともやしのお浸し さつま芋汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	生姜 もやし 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	780	16.8	23.7	
30	木	オムライス		じゃこ入りビーンズサラダ ベーコンスープ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ ベーコン だし削り節 豆腐	米 パター 砂糖 油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 人参 セロリー 小松菜 生姜	804	15.5	28.4	

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値 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	812	15.8	27.4	399	120	3.1	3.9	291	0.46	0.6	34	3.3	4.9
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	7