



# 9月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	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	kcal	%	%
1	木	カレーライス	フレンチサラダ 冷凍みかん(予定)	鶏肉 牛乳 ビザチーズ	米 麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖 油	人参 かぼちゃ ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ ホールコーン 冷凍みかん	834	13.4	26.9
2	金	麦ごはん	魚と野菜の甘酢炒め かぶのひと塩 すいとん	しいら 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 白玉粉 小麦粉 片栗粉 油	人参 小松菜 かぼちゃ かぶの葉 ピーマン 生姜 なす れんこん ごぼう 玉ねぎ かぶ 大根 干し椎茸 長ねぎ	770	17.1	18.9
5	月	ガーリックトースト	ラタトゥウ ポトフ	ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳	食パン 砂糖 ジャがいも 油 オリーブ油 マーガリン	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン ホールトマト にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ セロリ キャベツ	747	15.7	32.0
6	火	ごま塩ご飯	変わりコロッケ 豚こまとごぼうの黒酢炒め みそ汁	鶏ひき肉 おから 豚肉 みそ 牛乳 ひじき わかめ	米 ジャがいも 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ ごぼう キャベツ しめじ えのきたけ	912	13.1	29.7
7	水	タコライス	もずく入りかきたま汁 梨(予定)	鶏ひき肉 たまご 牛乳 もずく	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 梨	748	14.9	23.5
8	木	麦ごはん	鯖のごま焼き 菊花和え みそ汁	鯖 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 生姜 キャベツ 菊のり 冬瓜 もやし	747	18.3	25.5
9	金	さつま芋ごはん	ししゃもの二色天ぷら がめ煮 お月見団子汁	鶏肉 牛乳 ししゃも 青のり	米 麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく 小麦粉 白玉粉 油	人参 小松菜 かぼちゃ ゆでたけのこ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	795	14.3	22.7
12	月	キムチ炒飯	棒餃子 大根とじゃこのサラダ 五目スープ	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 ジャがいも 砂糖 餃子の皮 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ニラ 大根の葉 チンゲン菜 にんにく 生姜 白菜キムチ 玉ねぎ 大根 キャベツ	753	17.3	25.8
13	火	ごはん	さわらの麦みそ焼き じゃがのそぼろ煮 野菜のみそ汁	さわら 鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ジャがいも 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ エリンギ 大根 もやし	766	18.9	22.4
14	水	きのこ入りスパゲッティミートソース	サウピカンサラダ 乳ない豆腐	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 粉寒天	スパゲッティ ジャがいも 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ ホールコーン みかん缶 みかん缶汁	802	13.4	23.4
15	木	黒砂糖パン	豆乳のコーンシチュー ゆで野菜 みそドレッシングあえ 梨(予定)	鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	黒砂糖パン ジャがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり 梨	750	14.7	22.8
16	金	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 中華あえ 白クマゼリー	鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 粉寒天 練乳	米 麦 砂糖 片栗粉 甘納豆 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 なす 長ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 りんご缶	782	13.7	23.4
20	火	秋の香りご飯	魚の紅葉焼き キャベツと小松菜の 辛子醤油 芋煮汁	鶏肉 むきえび ホキ 豚肉 牛乳	米 麦 里芋 こんにゃく マヨネーズ(卵無し)	人参 小松菜 しめじ キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	753	20.1	19.4
21	水	きつねうどん	おはぎ きゅうりの土佐醤油	油揚げ 鶏肉 きな粉 小豆 かつお節 牛乳	うどん 米 麦 砂糖 はちみつ	人参 小松菜 えのきたけ 長ねぎ きゅうり	838	14.6	20.0
22	木	高野豆腐のそぼろごはん	春雨のごま酢あえ 飛鳥汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 春雨 ジャがいも 油 ごま	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし 玉ねぎ 大根	807	16.6	26.4
26	月	ごはん	カツ煮 おかかおひたし えのき入すまし汁 ぶどう(予定)	豚肉 卵 豆腐 かつお節 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ えのきたけ もやし キャベツ ぶどう	749	16.6	20.3
27	火	はぎごはん	鮭のわかめみそ焼き かぼちゃ甘煮 けんちん汁	小豆 鮭 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	人参 小松菜 かぼちゃ さやいんげん 狭豆 ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ	747	18.5	19.3
28	水	鶏飯	きびなごのから揚げ 野菜のごまあえ 芋餅	鶏肉 卵 牛乳 きびなご	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 餅粉 さつまいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 万能ねぎ 生姜 干し椎茸 たくあん もやし キャベツ	806	16.4	21.5
29	木	セサミトースト	グヤーシュ (ハンガリーシチュー) キャベツフレンチ	豚肉 牛乳	胚芽食パン ジャがいも 小麦粉 砂糖 油 マーガリン 練りごま ごま	人参 ホールトマト ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	762	15.4	26.8
30	金	麦ごはん	いかのチリソース 野菜の中華酢あえ 華風コーンスープ	いか 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 干し椎茸 ゆでたけのこ ホールコーン 長ねぎ	740	18.1	20.3

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。

	エネルギー	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
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	779	16	27.1	370	121	3	3.7	301	0.5	0.62	44	2.8	6.4
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

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。