



# 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			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
1	金	夏野菜カレーライス	イカフレンチサラダ 冷凍みかん(予定)	豚肉 いか 牛乳 ビザチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 ホールトマト かぼちゃ にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ホールコーン なす ズッキーニ キャベツ みかん	779	25.6	26.4
4	月	ごはん 防災の日(1日)	魚と野菜の甘酢炒め かぶのひと塩 すいとん	しら 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 白玉粉 小麦粉 油	人参 小松菜 かぼちゃ ピーマン かぶの葉 生姜 なす れんこん ごぼう 玉ねぎ かぶ 大根 えのきたけ 長ねぎ	759	34.6	18.9
5	火	タコライス	もずく入りかきたま汁 梨(予定)	豚ひき肉 卵 豆腐 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	747	33.6	28.0
6	水	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 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ しめじ えのきたけ	783	27.0	24.2
7	木	ソフトフランスパン フランス料理	カスレ リヨネーズポテト パイザヌスープ	白インゲン豆 鶏肉 ソーセージ ウィンナー 鶏肉 牛乳	ソフトフランスパン パン粉 じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 トマト パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	787	39.0	33.0
8	金	麦ごはん	魚のごま焼き 菊花和え 冬瓜のみそ汁	鯖 油揚げ 豆腐 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 生姜 キャベツ 干し菊 冬瓜 もやし	776	34.0	32.0
11	月	高野豆腐の そばろごはん	ししゃもの磯辺揚げ 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 ししゃも 青のり	米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも 小麦粉 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	872	38.9	34.0
12	火	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 中華あえ 芋餅	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 餅粉 さつまいも 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 ホールコーン	795	28.7	26.4
13	水	スパゲッティ ミートソース	サウビカンサラダ 乳ない豆腐	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 粉寒天	スパゲッティ じゃがいも 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 ホールコーン しめじ エリンギ キャベツ みかん缶 みかん缶汁	749	27.3	23.8
14	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 ぶどう(予定)	鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり もやし ぶどう	748	28.1	24.8
15	金	キムチ炒飯	大根と油揚げのサラダ 棒餃子 五目スープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 ぎょうざの皮 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 もやし キャベツ	766	32.5	27.7
19	火	秋の香りご飯 季節の料理	魚の紅葉焼き キャベツと小松菜の 辛子醤油あえ 芋煮汁	鶏肉 むきえび 鮭 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにやく 油 ごま油 マヨネーズ(卵無し)	人参 小松菜 ニラ 玉ねぎ しめじ キャベツ ごぼう 長ねぎ	747	40.5	24.1
20	水	きつねうどん 彼岸(20~26日)	おはぎ(あんこ・きな粉) 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 砂糖 米 餅米 麦 砂糖 はちみつ	人参 小松菜 干し椎茸 長ねぎ きゅうり	754	28.8	15.2
21	木	麦ごはん	いかのチリソース 春雨の炒め物 華風コンスープ	いか 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 ニラ にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 ホールコーン 長ねぎ	778	37.3	24.5
22	金	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 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン ごま 練りごま	人参 ホールトマト 赤パプリカ 黄ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	747	27.6	30.5
25	月	鶏飯 鹿児島県	きびなごのから揚げ 野菜のごまあえ 白クマゼリー	鶏肉 卵 牛乳 きびなご 粉寒天 練乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 甘納豆 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 みかん缶 もも缶 りんご缶	754	32.5	20.9
26	火	ごはん	魚の麦みそ焼き じゃが芋のそばろ煮 野菜のみそ汁	鯖 鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ 大根 もやし	760	35.5	21.1
27	水	麦ごはん	カツ煮 おかかおひたし えのきすまし汁 梨(予定)	豚肉 卵 豆腐 かつお節 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 梨	752	32.7	24.0
28	木	はちみつレモン トースト サモア料理	カレモア ゴマドレッシングサラダ ケケアア(肉まん)	鶏肉 豚肉 おから 牛乳 ビザチーズ	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 強力粉 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ 大根 長ねぎ レモン汁	760	30.7	27.7
29	金	麦ごはん 中秋の名月(29日)	魚の塩焼き がめ煮 お月見団子汁	鯖 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 里芋 白玉粉 油	人参 小松菜 かぼちゃ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	765	36.4	24.7

材料の都合等により、献立や食材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	769	16.9	30	383	118	3.3	3.7	313	0.5	0.62	41	2.6	9.3
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。