



9月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 木	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 ツナ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 白ごま 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ もやし こまつな みかん	704 21.7 20.8
2 金	ご飯 鮭の薬味ソースかけ 肉じゃがの旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	○	秋鮭 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 米粒麦 三温糖 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく でん粉	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじ ん さやいんげん だいこん はくさい えのき	595 29.6 13.0
5 月	ブルコギ丼 わかめスープ 食べ比べぶどう	○	豚肉 豆腐 わかめ	米 米粒麦 油 三温糖 すりごま ごま油	玉ねぎ もやし にら しょうが りんご えのき にんにく ねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ ぶどう(巨峰、シャインマスカット)	591 22.1 17.0
6 火	豚肉のしぐれご飯 ししゃものゴマ焼き 冬瓜のみそ汁	○	豚ひき肉 赤みそ ししゃも 卵 油揚げ みそ	米 米粒麦 三温糖 白ごま でん粉 油	ごぼう さやいんげん しょうが 玉ねぎ にんじん とうがん こまつな	576 23.6 19.8
7 水	2色フランス ボークビーンズ ヨーグルト	○	大豆 ベーコン 豚肉 ヨーグル ト	ソフトフランスパン バター はちみつ 油 三温糖 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん トマト缶	625 26.1 24.9
8 木	ご飯 さばの文化干し 菊花煮浸し お麴入りみそ汁	○	さば 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 刻み麴	にんじん こまつな もやし 菊のり はくさい ねぎ	621 27.4 20.1
9 金	ご飯 鶏の照り焼き 磯香あえ 月見だんご汁	○	鶏肉 ちりめんじゃこ 刻みのり 豆腐 油揚げ	米 米粒麦 三温糖 でん粉 白玉粉	しょうが にんにく こまつな にんじん チンゲンサイ もやし かぼちゃペースト だいこん ごぼう えのき ねぎ	646 26.5 17.2
12 月	カレーうどん ツナ入り和風サラダ カリカリ揚げ	○	豚肉 油揚げ ツナ 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 油 三温糖 さつまいも 白ごま	玉ねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	567 25.7 23.0
13 火	さんまご飯 わかめサラダ 沢煮わん	○	さんま わかめ 豚肉	米 でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	しょうが もやし きゅうり コーン だいこん にんじん 干しいたけ えのき ねぎ みずな	605 22.3 22.9
14 水	コッペパン 白身魚のカレームニエル コロコロビーンズサラダ マカロニスープ	○	メルルーサ 大豆 ひよこ豆 ベーコン	コッペパン 薄力粉 バター 油 三温糖 じゃがいも マカロニ	にんにく だいこん にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン	549 26.8 19.3
15 木	ご飯 のりの佃煮 あんかけ卵焼き みそけんちん汁	○	もみのり 鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 三温糖 油 じゃがいも でん粉 里芋 こんにゃく	玉ねぎ にんじん さやいんげん えのき ごぼう だいこん こまつな	642 25.3 19.2
16 金	ご飯 生揚げと野菜の煮付け ツナ入り茹で野菜 梨	○	生揚げ 鶏肉 ツナ	米 米粒麦 三温糖 こんにゃく 油 じゃがいも 車ふ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん だいこん きゅうり 梨	673 24.6 20.3
20 火	ナシゴレン サテ インドネシア風春雨スープ りんご	○	えび 卵 鶏肉	米 油 三温糖 緑豆はるさめ	にんにく 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし りんご	627 27.7 19.6
21 水	ご飯 さんが焼きのおろしだれかけ かぶとさつまいものみそ汁 梨	○	あじミンチ 豆腐 卵 みそ	米 米粒麦 油 すりごま 三温糖 でん粉 さつまいも	玉ねぎ しょうが しそ だいこん かぶ にんじん キャベツ えのき こまつな 梨	631 27.0 13.7
22 木	さつまいもご飯 いかのかりんと揚げ 野菜のからししょうゆ和え 玉ねぎとえのきのみそ汁	○	いか 豆腐 わかめ みそ	米 さつまいも すりごま 三温 糖 でん粉 油	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな 玉ねぎ えのき	591 25.9 15.3
26 月	スパゲティミートソース ビーンズサラダ グリーンポテト	○	豚ひき肉 粉チーズ 大豆 ひよこ豆	スパゲティ 油 バター 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶 えだまめ キャベツ きゅうり	638 26.2 20.1
27 火	麦ご飯 マーボー豆腐 くきわかめサラダ	○	豚ひき肉 みそ 大豆 豆腐 茎わかめ	米 押麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干しいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし コーン	645 25.7 21.2
28 水	セルフフィッシュバーガー じゃがいもとコーンのスープ りんご	○	もうかさめ 卵 ベーコン 大豆	丸パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン パセリ りんご	623 26.8 23.1
29 木	ご飯 豚肉のピリ辛焼き ブロッコリーのごま和え 東京都産野菜のみそ汁	○	豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 米粒麦 ごま油 三温糖 ★じゃがいも すりごま	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン ★玉ねぎ ★なす ★こまつな	616 28.4 18.2
30 金	豚キムチ丼 キャベツと油揚げのみそ汁 カルピスゼリー	○	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 粉寒天 カルピス	米 押麦 油 三温糖 すりごま ごま油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく ねぎ にら 白菜キムチ キャベツ えのき	665 25.6 19.0

9月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	621kcal	25.8g	28%	83.4g	919mg	347mg	105mg
	鉄	β-カロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.2mg	217μg	0.38mg	0.5mg	29mg	4.4g	2.2g