



9 月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	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	kcal	%	%
1	月	ハヤシライス		チキンサラダ りんご	大豆 豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	842	12.9	25.7
2	火	炒めそばの 五目あんかけ		じゃが芋のチーズ焼き 茎わかめの中華和え	豚肉 牛乳 チーズ わかめ ハ ム	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 テンゲンサイ も やし にら	681	15.3	29.6
3	水	ご飯		アジフライ ニラとえのきのお浸し 冬瓜スープ	牛乳 あじ だし削り節 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油	にら えのきたけ しめじ 冬瓜 ねぎ 生姜 小松菜	741	14.3	23.9
4	木	ご飯		鶏肉の香味焼き 水菜とツナの和え物 茄子の味噌汁	牛乳 鶏肉 まぐろ 油揚げ だ し削り節 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油	生姜 ねぎ 水菜 きゅうり 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	735	15.5	29.9
5	金	黒砂糖 コッペパン		ポテトグラタン コーンともやしのサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	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 もやし 人参 キャベツ セロリー	768	13.4	33.9
8	月	ご飯		魚のマヨネーズ焼き 切干し大根と青菜の和 え物 けんちん汁	牛乳 ホキ 卵 だし削り節 油 揚げ 豆腐	米 油 マヨネーズ 砂糖 こん にやく じゃがいも	しめじ えのきたけ 生姜 切り 干し大根 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	786	14.9	29.4
9	火	スパゲッティ ポロネーゼ		じゃこ入り茹で野菜 パンプキンケーキ	豚挽き肉 ちりめんじゃこ わか め 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピ ューレ パセリ もやし 小松菜 か ぼちゃ レーズン	803	13.7	26.7
10	水	麦ご飯		お好み焼き風卵焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 卵 桜海老 いか かつお 節 青のり 油揚げ ひじき だし 削り節 竹輪 豆腐	米 大麦 油 砂糖	人参 キャベツ いんげん えの きたけ ねぎ 小松菜	734	15.8	27.1
11	木	ごまご飯		白身魚のチリソース キャベツと春雨の炒め物 中華風わかめスープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 だし削 り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 ごま 片栗粉 油 砂 糖 はるさめ じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 人参 キャ ベツ 筍 テンゲンサイ	858	14.2	25.3
12	金	ご飯・ 大豆ふりかけ		いかの七味焼き きんぴら煮 具だくさん味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 い か さつま揚げ だし煮干 油揚 げ 味噌	米 砂糖 ごま 糸こんにやく 油 じゃがいも	ねぎ にんにく ごぼう 人参 蓮 根 いんげん 大根 ほうれん草	733	15.4	18.3
16	火	ご飯		蓮根シュウマイ 豆もやしのナムル 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 だし削 り節 豆腐 蒸しわかめ だし昆 布	米 片栗粉 しゅうまいの皮 ご ま油 砂糖	ねぎ 蓮根 玉ねぎ 生姜 椎茸 大豆もやし 人参 きゅうり 小松 菜	742	13.9	21.6
17	水	セサミトースト		ビーンズシチュー ツナ入り野菜	牛乳 大豆 豚肉 まぐろ	食パン ごま 砂糖 油 じゃが いも 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 トマト マッシュ ルーム トマトピューレ グリンピ ース キャベツ きゅうり 人参 り んご 玉ねぎ	736	14.1	35.8
18	木	押し麦ご飯・ 海苔の佃煮		小魚の唐揚げ ごま梅酢和え 豚汁 梨	のり 牛乳 わかさぎ 豚肉 豆 腐 だし煮干 味噌	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ご ま油 ごま こんにやく じゃがい も	生姜 小松菜 人参 キャベツ 梅肉 ごぼう 大根 ねぎ 梨	731	13.5	21.7
19	金	キムチ卵とじ うどん		じゃこ入り大根サラダ さつま芋蒸しパン	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	うどん 片栗粉 油 砂糖 小麦 粉 パター さつまいも	人参 大根 ねぎ キムチ 小松 菜 きゅうり	789	13.1	21.7
22	月	ジャンバラヤ		ハムエッグ 茹で野菜 野菜スープ	豚挽き肉 牛乳 ハム 卵 鶏肉	米 パター 油 ごま油 じゃがい も	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし きゅうり コ ーン 小松菜	723	14.4	29.5
24	水	子ぎつねご飯		豚肉と豆腐の煮込み テンゲンサイの胡麻風 味和え 巨峰	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 高野 豆腐 豆腐	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 テンゲンサイ 巨峰	781	15.2	25.4
25	木	炒飯		春巻き ビーンズサラダ ウースタン	なると 卵 牛乳 豚肉 いんげ んまめ 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ テンゲンサイ	844	13.3	27.2
26	金	発芽玄米ご飯		豚肉の生姜炒め 海藻入り茹で野菜 かきたま汁	牛乳 豚肉 海藻サラダ だし 削り節 豆腐 卵	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 小松菜	753	15.7	27.0
29	月	麦ご飯		豆腐ハンバーグ 和風ツナサラダ 田舎汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だ し削り節 まぐろ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こ んにやく じゃがいも	ねぎ 生姜 大根 キャベツ き ゅうり 人参 りんご 玉ねぎ ご ぼう	757	14.8	25.7
30	火	雑穀ご飯		魚の甘みそ焼き 磯浸し 芋団子汁	あずき 牛乳 鮭 味噌 のり だ し昆布 だし削り節 鶏肉	米 大麦 もち米 あわ きび 砂 糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 ほうれん草 キャ ベツ 人参 大根 ねぎ しめじ	723	16.2	16.3

	エネルギー 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	763	14.4	26.1	450	120	3.0	3.6	281	0.46	0.6	35	2.7	8.3