



9月献立表



中野区立北中野中学校
9月給食回数 18回

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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			
1	金	大豆入りドライカレー	ツナ入り茹で野菜 すいか	大豆 豚挽き肉 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	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 トマトビュレー レモン もやし 小松菜 すいか	835	28.6	24.9
4	月	ご飯	麻婆茄子 じゃこ入りサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ アガー エビマミルク	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	茄子 生姜 ねぎ にんにく にんにくの芽 キャベツ 人参 きゅうり	842	26.0	29.9
5	火	ボンゴレト マトspa ゲッティ	ボン・デ・ケージョ スティック野菜	ベーコン あさり チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 パター じゃがいも 小麦粉 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト トマトビュレー パセリ 枝豆 大根 きゅうり	816	32.8	27.6
6	水	ご飯	豚肉の生姜炒め いんげん入りごま和え 味噌汁	牛乳 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 生姜 さやいんげん 人参 もやし 大根 ねぎ 小松菜	755	33.6	24.7
7	木	炒飯	小魚のガーリック揚げ 茹で野菜 中華スープ	なると 卵 牛乳 ちか 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 でん粉 ごま油 はるさめ	ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり コーン缶 筍 玉ねぎ 椎茸 チンゲンサイ	766	31.6	28.7
8	金	雑穀ご飯	魚の黄金焼き 切干し大根と青菜の和え物 荳わかめと椎茸の佃煮 田舎汁	あずき 牛乳 鮭 わかめ だし削り節 味噌	米 大麦 もち米 あわ きび マヨネーズ 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	生姜 切り干し大根 人参 小松菜 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	743	34.0	20.3
11	月	ご飯	いかの葱味噌焼き 磯漬し じゃが芋のそぼろ煮 梨	牛乳 いか 味噌 のり 豚挽き肉 だし削り節	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 七味唐辛子	にんにく ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 冷凍さやえんどう 梨	746	30.2	16.3
12	火	ゆかりご飯	生揚げの肉詰め煮 お浸し 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 かつお節 油揚げ 味噌	米 大麦 でん粉 砂糖	ゆかり きくらげ ねぎ 生姜 グリンピース チンゲンサイ もやし 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	800	31.8	28.0
13	水	パンズパン	かぼちゃのロケット コールスローサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 ベーコン	パンズパン マッシュポテト 油 パター 小麦粉 卵粉 砂糖 でん粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご トマト	815	28.9	32.9
14	木	ご飯	豚肉の香味焼き ニラとえのきのお浸し さつま芋の甘煮 味噌汁	牛乳 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 さつまいも	ねぎ 生姜 にら えのきたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	795	33.6	21.6
15	金	ナシゴレン	目玉焼き きゅうりと春雨のピリ辛 ウースタン	豚挽き肉 海老 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油 でん粉	とうがらし 生姜 にんにく コーン缶 ビーマン レモン パセリ きゅうり 人参 筍 ねぎ チンゲンサイ	758	34.5	27.8
21	木	ご飯	さんが焼き ひじきのびりとサラダ 豚汁	牛乳 あじ 卵 味噌 ひじき まぐろ(油漬) 豚肉 豆腐 だし煮干	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	ねぎ 人参 生姜 しそ きゅうり キャベツ ごぼう 大根	774	36.0	23.8
22	金	五目うどん	おはぎ じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しわかめ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ わかめ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油	人参 大根 筍 ねぎ もやし 小松菜	813	27.0	20.7
25	月	さつま芋 ご飯	さんまの塩焼き・大根おろし付き 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 さつまいも ごま	大根 キャベツ 小松菜 人参 ねぎ	819	31.2	32.1
26	火	ご飯	家常豆腐 野菜ナムル 梨	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 油 ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし きゅうり にんにく 梨	811	33.0	29.4
27	水	ミルクパン	鶏肉のマッシュルームソースかけ ほうれん草のソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン チーズ 豚骨	ミルクパン 油 パター マカロ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 もやし コーン缶 人参 セロリー キャベツ トマト トマトビュレー パセリ	779	34.1	34.7
28	木	昆布ご飯	厚焼き玉子 じゃが芋のきんぴら すまし汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 卵 桜海老 豆腐	米 油 ごま油 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	人参 ねぎ 冷凍いんげん えのきたけ 小松菜	790	31.1	26.0
29	金	焼きそば	野菜チップス 卵スープ 梨	豚肉 いか 海老 牛乳 ベーコン 卵 豚骨	油 中華めん さつまいも でん粉	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ビーマン かぼちゃ 水菜 梨	760	31.5	29.5

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※29日(金)の中華麺はそばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	790	31.6	23.4	398	128	3.5	3.9	284	0.47	0.61	39	3.4	5.9
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材 なす かぼちゃ トマト / さば さんま さつまいも 菊 梨

9月は中旬から下旬にかけて秋の食材が出回ってきます。給食でも秋の食材を少しずつ取り入れていきたいと思ひます。