



9月献立表



中野区立北中野中学校
9月給食回数 16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	からだの調子を整える			
3	月	チリビーンズライス	いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマトピューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご 冷凍みかん	775	26.6	20.8
4	火	ご飯	生揚げの野菜あんかけ 春雨サラダ ぶどう	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 はるさめ	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし にら キャベツ きゅうり ぶどう	851	33.3	28.7
5	水	焼きそば	開口笑 和風ツナサラダ	豚肉 いか 海老 牛乳 卵 まぐろ(油漬) 調理用牛乳	油 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ビーマン 大根 きゅうり りんご	877	33.1	32.2
6	木	じゃこ入り ご飯	錦卵 磯びたし 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 のり 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 ごま 油 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 さやいんげん	776	32.4	25.4
7	金	ご飯	魚の姿みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 菊花お浸し 梨	牛乳 鮭 味噌 豚挽き肉 だし削り節	米 砂糖 ごま 大麦 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん 小松菜 菊 梨	836	35.6	20.6
10	月	コーンピラ フ	魚のムニエル 野菜いろいろピクルス じゃが芋とベーコンス ープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ きゅうり 人参 大根 とうがらし キャベツ セロリー 小松菜	761	32.5	22.9
11	火	ご飯	豚肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 もやしと青菜のお浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜 かぼちゃ もやし 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ	757	34.2	22.6
12	水	パンズパン	うずらの卵入りコロッケ じゃこ入りサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 うずら卵 卵 ちりめんじゃこ	パンズパン じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 卵粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー かぶ 小松菜	766	29.4	32.4
13	木	ご飯	ビーマンの肉詰め焼き わかめサラダ すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ わかめ だし削り節 豆腐 調理用牛乳	米 油 卵粉 砂糖	ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン缶 大根 えのきたけ しめじ	788	31.0	27.9
14	金	発芽玄米ご 飯	小魚の南蛮漬け 大豆の佃煮 かぶと胡瓜の塩もみ 味噌汁	牛乳 ししゃも 大豆 ひじき さつま揚げ だし削り節 味噌 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 こんにやく	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう かぶ きゅうり 大根 小松菜	789	30.9	25.7
20	木	食パンと手 作りりんご ジャム	ビーンスジチュー クルトン入り茹で野菜 巨峰	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆 調理用牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油 小麦粉	りんご レモン 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 巨峰	799	28.6	31.1
21	金	五目うどん	おはぎ かみかみ金平	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 するめ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油 糸こんにやく 七味唐辛子	人参 大根 筍 ねぎ ごぼう	835	27.7	19.1
25	火	ご飯	パンパンジー 海藻入りサラダ ニラ卵汁	牛乳 鶏肉 海藻サラダ だし削り節 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 油 でん粉 七味唐辛子	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ にら	762	30.4	29.5
26	水	さつま芋ご 飯	さんまの生姜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 梨	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 味噌	米 さつまいも ごま 砂糖	生姜 ねぎ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 梨	814	28.8	26.6
27	木	きのこス ープスパゲッ ティ	ボン・デ・ケージョ グリーンサラダ ミニトマト	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ビーマン パセリ 枝豆(冷凍) キャベツ きゅうり りんご ミニトマト	749	29.2	26.8
28	金	じゃこ入り チャーハン	ピクリ春巻 野菜ナムル 豆腐と青菜のスープ	ちりめんじゃこ 卵 なた 牛乳 チーズ 鮭 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 大麦 油 春巻きの皮 ごま油 ごま	ねぎ キャベツ 人参 生姜 もやし きゅうり にんにく 小松菜	839	37.9	32.5

※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。
※5日(水)の中華麺、21日(金)のうどん、28日(金)の春巻きの皮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	798	31.4	23.6	405	126	3	3.8	296	0.48	0.6	41	3.3	5.8
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 かぼちゃ ぶどう さんま さつまいも 菊 梨 きのこ

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。