



9月献立表

中野区立北中野中学校
9月給食回数 19回

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
				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			
2	月	カレーライス じゃこビーンズサラダ 冷凍みかん		豚肉 ちりめんじゃこ 豚骨	米 麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ホールトマト りんご 人参 小松菜 キャベツ もやし 冷凍みかん	901	27.8	24.5
3	火	ごはん 鯖の中華焼き 海藻入り中華サラダ 包みワンタンスープ		さば 味噌 海藻 ちりめんじゃこ 豚肉 豚骨	米 砂糖 砂糖 ごま油 油 白ごま ワンタンの皮 ごま油	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ もやし 青梗菜	814	36.3	23.4
★ 4	水	ゆかりごはん かぼちゃチーズコロッケ ごま和え すまし汁		調理用牛乳 チーズ 鶏卵 かまぼこ わかめ だし削り節	米 麦 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 白ごま 砂糖	ゆかり かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ 人参 長ねぎ	852	25.9	23.7
★ 5	木	麦ごはん ピーマンの肉詰焼き 変わりきんぴら 具沢山みそ汁		豚肉 鶏卵 調理用牛乳 チーズ だし削り節 豆腐 味噌	米 麦 油 パン粉 油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 白ごま ごま油	ピーマン 玉ねぎ 人参 人参 ごぼう 大根 えのきたけ かぼちゃ 長ねぎ	832	32.0	24.2
★ 6	金	手作りベーコンチーズパン マンハッタンクラムチャウダー キャベツのサラダ		調理用牛乳 鶏卵 ベーコン チーズ ベーコン あさり 鶏ガラ	強力粉 三温糖 無塩バター オリーブ油 砂糖 ジャガイモ シエルマカロニ 米粉 砂糖	ホールコーン パセリ にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマトピューレ トマト パセリ ピーマン キャベツ ほうれん草 赤ピーマン もやし レモン	793	31.4	27.5
9	月	菊花入りしめじごはん 小魚のごま揚げ 切干大根の煮付 みそ汁		わかさぎ さつま揚げ だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	もち米 米 白ごま 砂糖 小麦粉 白ごま 黒ごま 揚げ油 油 砂糖	菊のり しめじ 人参 切干し大根 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	766	30.0	26.2
10	火	きびごはん 家常豆腐 中華風和え物 梨		豚肉 生揚げ 味噌 わかめ	米 きび ごま油 砂糖 白ごま 砂糖 油	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ キャベツ グリーンピース もやし 青梗菜 人参 なし	819	33.0	27.5
11	水	こぎつねうどん わかめと野菜の和え物 さつま芋蒸しパン		だし削り節 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 調理用牛乳 鶏卵	冷凍うどん 油 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 バター さつま芋	干し椎茸 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	835	29.5	24.0
12	木	イエローライス ポポティ ひよこ豆とズッキーニのスープ コーンサラダ		豚肉 レンズ豆 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏ガラ	米 麦 バター 油 パン粉 ひよこ豆 油 砂糖 油	にんにく 生姜 玉ねぎ あんずジャム レモン 干しぶどう にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ スズッキーニ ホールトマト 人参 小松菜 もやし ホールコーン	893	34.3	30.0
13	金	萩ごはん いかのかりんと揚げ 根菜汁 野菜炒め お月見ゼリー		青大豆 いか だし削り節 豆腐 味噌 ベーコン アガー	米 もち米 黒紫米 でん粉 揚げ油 三温糖 油 こんにゃく 油 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ もやし 青梗菜 なら ぶどうジュース あんず	821	35.4	22.3
19	木	奄美の鶏飯 ごぼうチップサラダ のりポテト		鶏肉 鶏卵 のり 鶏ガラ あおのり	米 麦 油 白ごま でん粉 揚げ油 砂糖 油 ジャガイモ バター	たくあん漬 山川漬 干し椎茸 万能ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン	811	29.1	23.4
20	金	ぶどうコッペパン なすのミートグラタン 野菜といんげん豆のスープ だいこんのハニーピクルス		豚肉 チーズ 鶏肉 鶏ガラ	ぶどうパン 揚げ油 オリーブ油 ベンネマカロニ 油 白いんげん ジャガイモ 砂糖 はちみつ	なす にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト トマトピューレ パセリ セロリ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ セロリ 大根 生姜	852	33.0	34.2
24	火	きびわかめごはん 魚の塩糀漬け焼き 豚汁 いんげんの和風サラダ		わかめ 鯉 豚肉 豆腐 油揚げ だし削り節 味噌 ちりめんじゃこ	米 きび 油 油 こんにゃく ジャガイモ 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 人参 さやいんげん	787	40.2	18.0
25	水	あんかけ焼きそば 華風きゅうり 開口笑		豚肉 いか えび 豚骨 鶏卵	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま油 砂糖 小麦粉 ラード 砂糖 白ごま 揚げ油	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 青梗菜 もやし きゅうり 人参	805	30.2	27.6
26	木	発芽玄米ごはん 大豆ふりかけ 肉じゃが 野菜のごま酢和え		大豆 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 だし削り節 油揚げ	米 油 白ごま 砂糖 油 ジャガイモ 砂糖 白ごま 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし 人参	848	31.5	22.5
27	金	スタミナ丼 キムチ春巻き 果物		豚肉 鶏ガラ 豚肉 わかめ	米 麦 油 でん粉 油 春雨 ごま油 でん粉 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 生姜 人参 もやし 白菜キムチ 巨峰	886	30.2	24.9
30	月	ひじきおこわ 鮭の花かごやき キャベツの梅風味 かきたま汁		ひじき 鶏肉 油揚げ 鮭 チーズ 昆布 だし削り節 鶏卵	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ でん粉	人参 グリンピース 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり 梅干し 人参 長ねぎ 干し椎茸 小松菜	853	41.0	29.0

★3年生 修学旅行のため給食なし

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩相当量 g	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	833	15.5	27.6	2.9	428	126	3.5	312	0.77	0.62	45	6.4
一食あたり基準	830	13~20	20~30	2.5 未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5