

# 9月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	魚の仲間 血や肉になる	穀の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
1	金	チリピーズライス		豚挽き肉 大豆 ひよこ豆 チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	トマトジュース にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	731	14.4	22.2
		いか入りフレンチサラダ	いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご				
		デラウエア			ぶどう				
4	月	わかめご飯		わかめ	米		727	20.0	22.9
		魚の香味焼き	鮭	ごま ごま油 砂糖	生姜 ねぎ				
		切干大根の炒め煮	油揚げ	油 砂糖	切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん				
		味噌汁	だし煮干 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 えのきたけ ねぎ				
5	火	ご飯			米		841	14.6	30.8
		揚げ豆腐の肉味噌かけ	豆腐 鶏肉 味噌	でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 たら				
		茹で野菜		油 ごま油	もやし 人参 きゅうり コーン缶				
		チンゲンサイとしめじのスープ	鶏肉		人参 しめじ チンゲン菜 ねぎ				
6	水	キャベツ入りガーリックパスタ		ベーコン 豚肉	スパゲッティ 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	766	15.4	27.1
		フォカッチャ	牛乳	小麦粉 砂糖 バター 油					
		ツナ入り茹で野菜	まぐろ油漬 わかめ	油 砂糖	レモン もやし 人参 小松菜				
7	木	ご飯			米		844	14.9	29.3
		ひよんりんけい(香琳鶏)	鶏肉 卵	ごま油 でん粉 油	生姜				
		春雨サラダ		はるさめ 砂糖 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参				
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮 ごま油	ねぎ 生姜 人参 椎茸 葱 もやし 小松菜				
8	金	ご飯			米 小麦		744	19.6	17.1
		いかの照り焼き	いか		生姜				
		じゃが芋の旨煮	豚肉 竹輪 だし削り節	油 じゃがいも 糸こんにゃく 卵 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん				
		味噌汁	だし煮干 豆腐 味噌		大根 人参 ねぎ 小松菜				
11	月	海老ピラフ	海老		米 バター	人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍)	732	18.1	31.4
		ローストチキン	鶏肉		砂糖	にんにく 玉ねぎ			
		ほうれん草とコーンのソテー		油	ほうれん草 もやし コーン缶				
		ベーコンスープ	ベーコン 豆腐	油	人参 玉ねぎ セロリー 小松菜 生姜				
12	火	ご飯			米		795	17.4	27.1
		ザーサイ豆腐	豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく ザーサイ 人参 葱 椎茸 チンゲン菜				
		じゃが芋のチーズ焼き	チーズ	じゃがいも					
		じゃこ入り茹で野菜	ちりめんじゃこ	油 砂糖	もやし 人参				
13	水	ごまご飯			米 小麦 ごま		759	14.4	30.2
		小魚のカレー揚げ	きびなご	小麦粉 油	生姜				
		野菜の味噌ドレッシングかけ	味噌	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参				
		根菜汁	だし削り節 油揚げ	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ				
14	木	フレンチトースト	卵 牛乳		食パン 砂糖 バター		757	15.4	34.6
		秋野菜のシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ				
		ピーズサラダ	ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 枝豆(冷凍)				
		りんご			りんご				
15	金	ご飯			米		741	16.2	29.4
		パンパンジー	鶏肉	ごま 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ				
		きゅうりと春雨のピリ辛		はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり 人参				
		二郎卵汁	だし削り節 卵	でん粉	玉ねぎ 人参 たら				
19	火	ハヤシライス	大豆 豚肉	米 小麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトジュース(冷凍)	843	14.8	27.2	
		チキンサラダ	鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ				
		巨峰			巨峰				
20	水	五目うどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 煮しかまぼこ	うどん	人参 大根 葱 ねぎ	790	14.6	25.5	
		水菜とツナの和え物	まぐろ油漬	油 砂糖	水菜 きゅうり				
		甘納豆蒸しパン	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆					
21	木	ご飯			米		767	16.3	25.5
		白身魚のチリソース	メルルルサ	でん粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 生姜				
		野菜ナムル		ごま油 油 ごま	もやし 人参 ほうれん草 にんにく 生姜				
		中華スープ	だし削り節 豆腐	ごま油	生姜 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ				
22	金	ジャンバラヤ	豚挽き肉	米 バター 油	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	717	16.0	31.6	
		ハムエッグ	ハム 卵						
		バジルサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ				
		野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜				
25	月	ご飯			米		751	17.7	30.7
		魚のみみじ焼き	ホキ チーズ		マヨネーズ	人参			
		野菜のおかかかけ	かつお節		小松菜 もやし				
		けんちん汁	だし削り節 油揚げ 豆腐	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ				
26	火	胚芽パンズパン			胚芽丸パン		801	14.9	32.0
		かぼちゃのコロッケ	豚挽き肉 脱脂粉乳 卵	マッシュポテト 油 バター 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参				
		コールスローサラダ		油	キャベツ 人参				
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ パセリ				
27	水	ご飯			米		749	17.2	25.0
		豚肉の柳川風	豚肉 煮しかまぼこ 卵	油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば				
		大根のゆかり和え			大根 ゆかり				
		すまし汁	だし削り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ				
28	木	炒めそばの五目あんかけ	豚肉 いか 海老	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 椎茸 葱 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もやし	730	16.7	31.9	
		人参サラダ	まぐろ油漬	油	人参 キャベツ らっきょう				
		もちもちポテト		じゃがいも でん粉 油					
29	金	ご飯			米		830	17.3	26.6
		鯖の文化干し	塩さば						
		チンゲンサイの生姜醤油かけ			チンゲン菜 人参 生姜				
		みだらし団子		白玉粉 上新粉 砂糖 でん粉					
		味噌汁	だし削り節 だし昆布 味噌 油揚げ		玉ねぎ 大根 えのきたけ たら				

7月

平均栄養量	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
	771	16.3	27.9	370	115	2.9	3.7	307	0.44	0.61	34	2.7	7.5

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。