

9月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 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 %
2	月	チリビーンズライス		豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	トマト缶 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	738	12.4	20.2
		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			
		冷凍みかん				みかん			
3	火	ご飯			米		851	15.1	31.6
		チキンカツ		鶏肉 卵	小麦粉 パン粉 油				
		磯びたし		のり		キャベツ 小松菜			
		豚汁		豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	油 こんにゃく	人参 大根 玉ねぎ			
4	水	ガーリックライス			米	にんにく	730	15.8	18.9
		白身魚のピカタ		ホキ 卵 チーズ	小麦粉				
		ビーンズサラダ		ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 枝豆(冷凍)			
		ミネストローネ		ベーコン	マカロニ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマト缶			
5	木	ご飯			米		781	15.4	26.9
		四川味噌豆腐		豚挽き肉 味噌 豆腐	ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸 サイ ねぎ			
		ひじきのナムル		ひじき	ごま油 ごま	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜			
		こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油 こんにゃく 砂糖				
6	金	ぶどうパン			ぶどうパン		722	15.8	32.8
		洋風卵焼き		鶏肉 卵 生クリーム	油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム			
		カラフルサラダ			砂糖 油	ブロッコリー きゅうり ピーマン			
		マカロニスープ		ベーコン	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜			
9	月	ハヤシライス(大豆入り)		大豆 豚肉	米 小麦粉 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 トマト缶 しめじ グリンピース(冷凍)	843	12.5	25.4
		シーフード入り茹で野菜		いか 海老	油 砂糖	キャベツ きゅうり			
		りんご				りんご			
10	火	ご飯			米		774	15.0	22.8
		豚肉の柳川風		豚肉 蒸しかまぼこ 卵	油 砂糖	椎茸 人参 大根 玉ねぎ みつば			
		お浸し		かつお節		小松菜 コーン缶 人参			
		味噌汁		だし削り節 油揚げ 味噌		玉ねぎ 大根 えのきたけ たら			
11	水	茄子とトマトのスパゲッティ		豚肉 チーズ	スパゲッティ 油	茄子 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト缶 トマト缶 唐辛子 パセリ	873	15.6	26.1
		チキンサラダ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			
		フォカッチャ		牛乳	小麦粉 砂糖 バター 油				
12	木	ご飯			米		741	15.7	19.6
		花しゅうまい		鶏肉	砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	生姜 玉ねぎ 椎茸			
		春雨サラダ			はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参			
		わかめ入りスープ		だし削り節 わかめ 豆腐	でん粉 ごま	玉ねぎ 小松菜			
13	金	ごまご飯			米 小麦粉 ごま		753	12.6	28.3
		小魚のカレー揚げ		ちか	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	大根 人参 大根 ねぎ			
17	火	ご飯			米		796	14.2	21.3
		鯖の照り焼き		さば	砂糖				
		野菜のゆかり和え				キャベツ きゅうり しそ			
		すまし汁		だし削り節 豆腐		えのきたけ ねぎ 小松菜			
18	水	子ぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 油 砂糖		733	15.2	2-3
		いかの一味焼き		いか	砂糖	ねぎ にんにく			
		わかめサラダ		わかめ	油 砂糖	きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ			
		豆腐団子汁		豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	白玉粉	大根 人参 ねぎ 小松菜			
19	木	ホイコーロー丼		豚肉 味噌	米 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン	772	12.5	26.1
		コーンポト			じゃがいも バター	コーン缶			
		ツナ入り茹で野菜		まぐろ(油漬) わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
20	金	胚芽パンズパン			胚芽丸パン		777	14.0	32.4
		ツナコロッケ		まぐろ(油漬) 卵	じゃがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ			
		コロコロ茹で野菜			油 砂糖	大根 きゅうり 人参			
		ジュリアンスープ		豚肉	油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー			
24	火	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	805	14.9	28.3
		ポテトドッグ		卵 牛乳	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油				
		じゃこ入り茹で野菜		ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜			
25	水	ご飯			米		789	17.3	31.9
		鶏肉の香味焼き		鶏肉	ごま ごま油 砂糖	生姜 ねぎ			
		がんととこんにゃくの煮物		がんとと だし削り節	こんにゃく 砂糖	人参			
		かきたま汁		だし削り節 豆腐 卵	でん粉	ねぎ 小松菜			
26	木	ご飯			米		729	16.4	20.4
		魚の麦みそ焼き		鮭 味噌	砂糖 ごま 小麦				
		菊花お浸し				小松菜 菊			
		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	大根 人参 大根 ねぎ			
27	金	ハニートースト			食パン マーガリン はちみつ		715	12.1	33.6
		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			
		コールスローサラダ			砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ			
		梨				梨			
30	月	ご飯・海苔の佃煮		のり	米 小麦粉 砂糖		746	15.5	26.2
		ぎせい豆腐		鶏肉 豆腐 卵 だし削り節	油 砂糖 でん粉	葱 人参 椎茸 ねぎ			
		野菜のごま風味			ごま 砂糖	小松菜 人参			
		味噌汁		だし削り節 だし昆布 味噌 油揚げ		玉ねぎ キャベツ			

9月

	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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	772	16.0	26.0	375	117	3.2	3.8	279	0.46	0.61	39	2.7	7.6

※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。