

9月献立表

中野区立第二中学校

日	曜日	献立			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 %	
		主食	牛乳	おかず・デザート							
2	月	カレーライス	グリーンサラダ サイダーボンチ	牛乳 豚肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉葱 キャベツ こまつな きゅうり みかん缶 もも缶 西洋なし缶 パイン缶	801	12.4	27.5		
3	火	セルフフィッシュバーガー	ポトフ 果物(巨峰)	牛乳 ムルルーサー ベーコン 豚肉 ウィンナー	コッパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ パセリ ぶどう	757	18.3	37.3		
4	水	キムチチャーハン	じゃがいもチヂミ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご 豆腐 わかめ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉 油 ごま 片栗粉	にんにくキムチ(アレルギーフリー) ねぎ にんじん 生姜	762	14.5	27.4		
5	木	ご飯	麻婆茄子 中華サラダ 果物(梨)	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	なす たけのこ 生姜 にんにく ねぎ にら もやし 空心菜 にんじん 梨	797	16.0	32.4		
6	金	ご飯	ひじき入り卵焼き モロヘイヤのりし和え 韓国風肉じゃが	牛乳 ひじき たまご のり 豚肉	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油	玉葱 椎茸 白菜 モロヘイヤ こねぎ えのきたけ にんにく 生姜 にんじん	769	16.1	26.2		
9	月	重陽の節句献立 鶏ごぼうご飯	いかと大豆のかりんとう揚げ 菊花びたし かきたま汁	牛乳 鶏肉 いか 大豆 豆腐 わかめ たまご	米 片栗粉 油 砂糖	ごぼう 生姜 白菜 もやし こまつな えのきたけ 菊の花 ねぎ	819	18.6	32.5		
10	火	カミカミデー ご飯	小魚の唐揚げ 豚肉入り塩きんぴら 呉汁	牛乳 わかさぎ 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 こんにゃく さといも	生姜 にんじん ごぼう だいこん こまつな	738	17.9	27.0		
11	水	郷土の味～愛知県～ ご飯	味噌カツ さつぱり和え 姫冬瓜のすまし汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん もやし レモン 姫冬瓜	777	16.0	29.8		
12	木	ジャージャー麺	パリパリ中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ わかめ ヨーグルト	中華めん ごま油 片栗粉 春巻きの皮 油 砂糖	生姜 にんにく 椎茸 たけのこ にんじん ねぎ もやし こまつな みかん缶 西洋なし缶 もも缶	717	17.4	33.0		
13	金	十五夜献立 わかめご飯	さばの西京焼き のっぺい汁 みたらし団子	牛乳 わかめご飯の素 さば みそ 豆腐	米 こんにゃく さといも 片栗粉 白玉粉 砂糖	生姜 にんじん だいこん 椎茸 白菜 こまつな ねぎ	865	15.0	30.7		
16	月	敬老の日									
17	火	中華丼	中華風コンソープ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 いか たまご	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 椎茸 きくらげ たけのこ 玉葱 キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし こ まつなりんご	707	13.5	18.7		
18	水	ガーリックトースト	ひき肉のトマト煮込み じゃが芋のハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター オリーブ油 じゃがいも 油 はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 にんじん セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり	719	17.4	37.2		
19	木	ご飯	かつおのねぎだれかけ 千切りキャベツの塩昆布和え 豚汁	牛乳 かつお 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 小ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	788	20.3	27.4		
20	金	お彼岸献立 塩ちゃんこうどん	みょうがとツナのさつぱり和え おはぎ(きなこ)	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ まぐろ缶詰 きな粉	うどん 油 ごま油 砂糖 もち米 米	生姜 にんにく キャベツ にんじん 椎茸 ねぎ もやし きゅうり みょうが	710	16.2	26.6		
23	月	振替休日									
24	火	ご飯	白身魚の甘酢あんかけ かまぼこ入りのりし和え 根菜のごまみそ汁	牛乳 ムルルーサー かまぼこ のり 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 さといも こんにゃく ごま	生姜 にんじん 玉葱 ピーマン たけのこ 椎茸 キャベツ こまつな ねぎ ごぼう だいこん	725	18.6	19.0		
25	水	世界の料理～チュニジア～ バターライス	タジン(チュニジア風オムレツ) チョップドサラダ クスクスのトマトスープ	牛乳 鶏肉 たまご チーズ	米 バター 油 じゃがいも パン粉 オリーブ油 砂糖 クスクス	にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ とうもろこし 赤たまねぎ レモン 玉葱 トマト缶	764	16.3	32.9		
26	木	ビスキュイパン	かぼちゃのシチュー にんじんのラバ 果物(ブルーベリー)	牛乳 たまご 鶏肉 豆乳 生クリーム まぐろ缶詰	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 オリーブ油	玉葱 にんじん かぼちゃ しめじ らっきょう 甘酢漬 レモン プルーン	865	13.7	37.8		
27	金	ご飯・ごまじゃこふりかけ	豆腐の薬味ソースかけ 鶏ちゃんこ汁 果物(早生みかん)	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 ごま油 ごま 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 白菜 にんじん 椎茸 えのきたけ 早生みかん	760	15.6	27.7		
30	月	スパゲティポモドーロ	いかのレモン風味サラダ 豆乳かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ いか 寒天 豆乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 バター 油 砂糖	にんにく 玉葱 セロリー にんじん トマト缶 パセリ キャベツ こまつな レモン かぼちゃ	737	15.7	35.4		

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

	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	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	676	16.3	29.9	374	113	2.9	3.6	352	0.45	0.61	29	2.9	7.1