9月献立表

令和5年度

中野区立第七中学校　全20回

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
1	金	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	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 冷凍みかん	738	14.4	22.1	冷凍みかん
4	月	わかめご飯		魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	わかめ 牛乳 鮭 油揚げ だし煮干 豆腐 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん えのきたけ	727	20.0	22.9	わかめ
5	火	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 茹で野菜 チンゲンサイと しめじのスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 にら もやし 人参 きゅうり コーン しめじ チンゲンサイ ねぎ	841	14.6	30.8	しめじ
6	水	キャベツ入り ペペロンチーノ		フォカッチャ ツナ入り茹で野菜	ベーコン 豚肉 牛乳 まぐろ わかめ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン もやし 人参 小松菜	766	15.4	27.1	フォカッチャ
7	木	ご飯		厚焼き卵 菊花お浸し 味噌汁 梨	牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 菊 ねぎ 梨	724	15.6	28.7	梨
8	金	☆ご飯		いかの照り焼き じゃが芋の旨煮 味噌汁	牛乳 いか 豚肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 油 じゃがいも 糸こんにゃく ふ 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	720	18.4	17.0	今月のお米
11	月	チキンライス		鶏肉のアップルソース焼き 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	トマトジュース しめじ 人参 玉ねぎ グリンピース りんご もやし コーン セロリー 小松菜 生姜 キャベツ	723	16.4	27.5	とうもろこし
12	火	ご飯		ザーサイ豆腐 じゃが芋のチーズ焼き じゃこ入り茹で野菜	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし	795	17.4	27.1	ザーサイ
13	水	ごまご飯		小魚のカレー揚げ 野菜の味噌ドレッシングかけ 根菜汁	牛乳 わかさぎ 味噌 だし削り節 油揚げ	米 大麦 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	759	14.4	30.2	カレー粉
14	木	ガーリック トースト		秋野菜のシチュー ビーンズサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム ひよこまめ	食パン 砂糖 バター 油 さつまいも 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ キャベツ きゅうり 枝豆 りんご にんにく	756	14.1	39.0	りんご
15	金	ご飯		バンバンジー きゅうりと春雨のピリ辛 ニラ卵汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ にら	741	16.2	29.4	棒々鶏
19	火	ハヤシライス		チキンサラダ 巨峰	大豆 豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 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 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 巨峰	843	14.8	27.2	ハヤシライス
20	水	五目うどん		水菜とツナの和え物 甘納豆蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	人参 大根 筍 ねぎ 水菜 きゅうり	790	14.6	25.5	お彼岸
21	木	ご飯		白身魚のチリソース 野菜ナムル 中華スープ	牛乳 メルルーサ だし削り節 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 えのきたけ きくらげ	767	16.3	25.5	ナムル
22	金	ジャンバラヤ		ハムエッグ バジルサラダ 野菜スープ	豚挽き肉 牛乳 ハム 卵 鶏肉	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	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 キャベツ きゅうり 小松菜	717	16.0	31.6	ジャンバラヤ
25	月	☆ご飯		魚のもみじ焼き 野菜のおかかかけ けんちん汁	牛乳 ホキ チーズ かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 こんにゃく じゃがいも	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	751	17.7	30.7	もみじ
26	火	炒めそばの 五目あんかけ		人参サラダ もちもちポテト	豚肉 いか 牛乳 まぐろ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも ながいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ らっきょう	719	15.4	32.3	らっきょう
27	水	☆ご飯		豚肉の柳川風 大根のゆかり和え すまし汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば 大根 ゆかり ねぎ	749	17.2	25.0	ゆかり
28	木	バンズパン		かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン	丸パン 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 キャベツ パセリ	754	14.6	33.4	オニオンスープ
29	金	ご飯		鯖の文化干し チンゲンサイの生姜醤油かけ みたらし団子 味噌汁	牛乳 塩さば だし削り節 だし昆布 味噌 油揚げ	米 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ 人参 生姜 玉ねぎ 大根 えのきたけ にら	830	17.3	26.6	十五夜

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	763	16	28	374	115	3	3.7	313	0.43	0.62	34	2.7	7.5

９月ごはんの☆マークの日は宮城県産の【ひとめぼれ】というお米です。
粘りの強さ・旨み・甘みのバランスがよく、おかずを引き立てます。
「見た目の美しさにひとめぼれ。食べておいしさにひとめぼれ。愛されるお米」がキャッチコピーとなっています。