

9月献立表

中野区立第七中学校 全19回

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | 1人1食 kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|--------|----|-------------------|----|-----------------------------------|---|--|---|--------------|------------|---------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 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 | 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 | トトビューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご みかん | 738 | 12.5 | 20.2 |
| 3 | 火 | ☆ご飯 | | チキンカツ 磯びたし 豚汁 | 牛乳 鶏肉 卵 のり 豚肉 油 揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐 | 米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく | キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ | 851 | 15.1 | 31.6 |
| 4 | 水 | ガーリックライス | | 白身魚のピカタ ビーンズサラダ ミネストローネ | 牛乳 ホキ 卵 チーズ ひよこ まめ ベーコン | 米 小麦粉 砂糖 油 マカロニ | にんにく キャベツ きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ セロリー トマト トトビューレ | 730 | 15.8 | 18.9 |
| 5 | 木 | ご飯 | | 四川味噌豆腐 ひじきのナムル こんにゃくのピリ辛炒め | 牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひ じき | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく | 生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜 | 781 | 15.4 | 26.9 |
| 6 | 金 | ぶどうパン | | 洋風卵焼き カラフルサラダ マカロニスープ | 牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン | ぶどうパン 油 砂糖 マカロニ | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり ビーマ ン キャベツ しめじ 小松菜 | 722 | 15.8 | 32.8 |
| 9 | 月 | 大豆入り ハヤシライス | | シーフード入り茹で野菜 りんご | 大豆 豚肉 牛乳 いか 海老 | 米 大麦 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 セロ リー トトビューレ しめじ グリ ンピース キャベツ きゅうり りんご | 843 | 12.5 | 25.4 |
| 10 | 火 | ご飯 | | 花しゅうまい 春雨サラダ わかめ入りスープ | 牛乳 海老 鶏肉 だし削り節 わかめ 豆腐 | 米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの 皮 はるさめ ごま油 ごま | 生姜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 | 721 | 14.2 | 18.8 |
| 11 | 水 | 茄子とトマトの スパゲッティ | | チキンサラダ フォカッチャ | 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 | スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター | 茄子 にんにく 玉ねぎ エリン ギ トトビューレ トマト とうが らし パセリ キャベツ 人参 きゅうり | 873 | 15.6 | 26.1 |
| 12 | 木 | ご飯 | | 豚肉の柳川風 お浸し 味噌汁 | 牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌 | 米 油 砂糖 | 椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ み つば 小松菜 コーン 大根 え のきたけ にら | 774 | 15.0 | 22.8 |
| かみかみ献立 | | | | | | | | | | |
| 13 | 金 | ☆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 ちか 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 | 753 | 12.6 | 28.3 |
| 17 | 火 | ご飯 | | 鯖の照り焼き 野菜のゆかり和え すまし汁 みたらし団子 | 牛乳 さば だし削り節 豆腐 | 米 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗 粉 | キャベツ きゅうり しそ えの きたけ ねぎ 小松菜 | 796 | 14.2 | 21.3 |
| 18 | 水 | 子ぎつねご飯 | | いかの七味焼き わかめサラダ 豆腐団子汁 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 いか わか め 豆腐 だし削り節 だし削り節 | 米 大麦 油 砂糖 白玉粉 | ねぎ にんにく きゅうり もや し コーン 玉ねぎ 大根 人参 小松菜 | 733 | 15.2 | 20.3 |
| 19 | 木 | ホイコーロー丼 | | コーンポテト ツナ入り茹で野菜 | 豚肉 味噌 牛乳 まぐろ(油 漬) わかめ | 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがい も パター | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマ ン コーン レモン もやし 小 松菜 | 772 | 12.5 | 26.1 |
| 20 | 金 | 胚芽パンズパン | | ツナコロッケ コロコロ茹で野菜 ジュリアンスープ | 牛乳 まぐろ(油漬) 卵 豚肉 | 胚芽丸パン じゃがいも マッ シュポテト バター 小麦粉 パ ン粉 油 砂糖 | 玉ねぎ レモン 大根 きゅうり 人参 キャベツ セロリー | 777 | 14.0 | 32.4 |
| 24 | 火 | 炒めそばの 五目あんかけ | | ポテトドッグ じゃこ入り茹で野菜 | 豚肉 いか 海老 牛乳 卵 ち りめんじゃこ | 中華めん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも 小麦粉 | 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 小松菜 | 805 | 14.9 | 28.3 |
| 25 | 水 | ☆ご飯 | | 鶏肉の香味焼き がんもどこんにゃくの煮物 かきたま汁 | 牛乳 鶏肉 がんもどき だし削 り節 豆腐 卵 | 米 ごま ごま油 砂糖 こんに ゃく 片栗粉 | 生姜 ねぎ 人参 小松菜 | 789 | 17.3 | 31.9 |
| 26 | 木 | ご飯 | | 魚の麦みそ焼き 菊花お浸し けんちん汁 | 牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油 揚げ 豆腐 | 米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんにゃく じゃがいも | 小松菜 菊 ごぼう 人参 大根 ねぎ | 729 | 16.4 | 20.4 |
| 27 | 金 | ご飯・海苔の佃煮 | | ざせい豆腐 野菜のごま風味 味噌汁 | のり 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だ し削り節 だし昆布 味噌 油揚 げ | 米 大麦 砂糖 油 片栗粉 ご ま | 筍 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ | 746 | 15.5 | 26.2 |
| 30 | 月 | ハニートースト | | 秋野菜のシチュー コールスローサラダ 梨 | 牛乳 鶏肉 生クリーム | 食パン マーガリン はちみつ 油 さつまいも パター 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー か ぶ しめじ キャベツ りんご 梨 | 715 | 12.1 | 33.6 |

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。

| | 1人1食 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 | 771 | 14.6 | 26.0 | 376 | 117 | 3.2 | 3.8 | 279 | 0.46 | 0.61 | 39 | 2.7 | 7.6 |

今月の☆マークの日のお米は、宮城県産【つや姫】です。

炊き上がった時の光沢と白さに優れ、お米の粒がそろっており、甘味・旨味・粘りのバランスが良く口の中でふんわりと甘味が広がるのが特徴のお米です。

