

[9 月 給 食 献 立 表]



令和6年度 9月の給食目標 生活リズムと食事について考えよう

中野区立明和中学校

日	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	夏野菜カレーライス	○	鶏肉	米、麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、ズッキーニ、ナス、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶	水、鶏がら、カレー粉、白ワイン、赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ソース、しょうゆ、ガラム	763 kcal
	大根とジャコのサラダ		菱わかめ、チリメンジャコ	ごま油、白ごま	大根、にんにく  	しょうゆ	26.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		19.5 g
							2.7 g
3火	よくばり麻婆丼	○	豚肉、豚肝臓、みそ、豆腐	米、麦、油、油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、ナス、長葱	酒、水、鶏がら、塩、しょうゆ、テンメンジャン	751 kcal
	パンサンスー		ハム	緑豆春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、もやし、生姜	塩、穀物酢、しょうゆ	29.6 g
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豚肉、わかめ、豆腐	油、でんぶん、ごま油	玉葱、チンゲン菜	酒、鶏がら、水、塩、こしょう、しょうゆ	24.4 g
							3.5 g
4水	ご飯	○		米、麦			702 kcal
	キムムッチ (韓国海苔風ふりかけ)		のり 	ごま油、砂糖、白ごま	にんにく	しょうゆ、塩	31.7 g
	豆腐チゲ		豚肉、豆腐	油、砂糖	にんにく、生姜、人参、えのきだけ、キャベツ、白菜キムチ、ニラ、長葱	水、鶏がら、酒、コチュジャン、しょうゆ、塩、こしょう	23.1 g
	豆もやしのナムル			砂糖、ごま油、白ごま	大豆もやし、小松菜、人参、にんにく	しょうゆ、酢	3.4 g
5木	ごはん	○		米、麦			709 kcal
	いわしの筒煮		いわし	砂糖	生姜、梅干し	出し昆布、料理酒、酢、水、しょうゆ、本みりん	31.0 g
	ひじき和え		ひじき、油揚げ	油、砂糖	人参、小松菜、キャベツ	しょうゆ、酒、本みりん、酢	19.8 g
	小松菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	えのきだけ、小松菜、長葱 	水、鯉厚削り節	2.3 g
	梨(あきづき)				梨		
6金	☆世界の料理 オセアニアの国々☆ 黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			846 kcal
	チキンバルミジャーナ		鶏肉、チーズ	小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉葱、トマト缶	塩、こしょう、赤ワイン、ソース	38.7 g
	パスタサラダ		 	ツイストマカロニ、砂糖	胡瓜、人参、コーン 	しょうゆ、酢、こしょう、からし粉、エッグケア(卵不使用マヨネーズ)	31.5 g
	クマラスープ		インゲン豆 ^ベ 、スト、牛乳	油、じゃが芋、さつまいも、バター	玉葱	水、鶏がら、塩、カレー粉、しょうゆ、こしょう	3.2 g
9月	☆重陽の節句料理☆ 菊花ずし 	○	鶏肉、油揚げ、のり	米、麦、砂糖、油	菊の花、人参、干し椎茸、さやいんげん	出し昆布、酢、塩、酒、しょうゆ、本みりん	707 kcal
	五目豆		豚肉、昆布、大豆、さつまいも揚げ	油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参	水、酒、しょうゆ	32.8 g
	えびしんじょのすまし汁		えび、たらすり身、豆腐	でんぶん	玉葱、しめじ、生姜、長葱、ほうれん草	水、出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ	21.4 g
	梨(幸水)				梨		3.2 g
10火	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ	うどん、でんぶん	玉葱、人参、干し椎茸、しめじ、長葱	水、出し昆布、かつお節、しょうゆ、本みりん、塩、酒、カレー粉	716 kcal
	おおか焼きおにぎり		かつお節	米、ごま油		出し昆布、しょうゆ、酒、本みりん	26.9 g
	野菜のごま和え			砂糖、白ごま、白ごま	小松菜、キャベツ、人参	しょうゆ、本みりん	19.4 g
							2.9 g
11水	☆奈良県郷土料理☆ 奈良茶飯	○	大豆	米、麦		ほうじ茶、塩	763 kcal
	さわらの竜田揚げ		さわら	でんぶん、油	生姜	料理酒、しょうゆ	33.0 g
	七色お和え		米みそ	砂糖、白ごま	ナス、かぼちゃ、さやいんげん、ごぼう、人参、みょうが、干ずいき	本みりん、水	25.8 g
	飛鳥汁		鶏肉、油揚げ、豆腐、牛乳、みそ	油、じゃが芋	人参、大根、玉葱、生姜、小松菜、長葱	鶏がら、水、料理酒、しょうゆ	3.3 g
12木	☆京都府郷土料理☆ 衣笠井	○	油揚げ、卵	米、麦、油、砂糖、でんぶん	玉葱、人参、万能葱	水、かつお節、出し昆布、本みりん、しょうゆ	760 kcal
	大根と厚揚げの炊いたん		生揚げ	砂糖	大根、人参、小松菜	水、かつお節、酒、本みりん、塩、しょうゆ	28.8 g
	豆腐とわかめのすまし汁		湯葉		玉葱、えのきだけ、長葱、小松菜	水、出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ	24.3 g
	抹茶ミルクゼリー		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		水、抹茶	3.3 g

13金	☆十五夜献立☆ 十五夜炊き込みご飯	鶏肉, 大豆	米, もち米, 油, 砂糖, 里芋	人参, 干し椎茸, しめじ	出し昆布, 酒, しょうゆ, 水, 鰹厚削り節, 本みりん, 塩	720 kcal
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも	でんぷん, 油	生姜	しょうゆ, 酒	27.9 g
	具沢山みそ汁	豚肉, みそ	じゃが芋	大根, 人参, ごぼう, 長葱	水, 宗田厚削り, 煮干削り, 酒	21.6 g
	お月見団子	豆腐	白玉粉, 砂糖, でんぷん		水, しょうゆ	2.8 g
17火	☆給食試食会☆ ご飯		米, 麦			780 kcal
	めかじきのねぎ塩焼	メカジキ	ごま油, 白ごま	生姜, にんにく, 長葱	しょうゆ, 酒, 本みりん, 塩	34.8 g
	香味和え		砂糖, ごま油	もやし, 胡瓜, 人参	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子	22.8 g
	金時豆の甘煮	金時豆	砂糖		しょうゆ, 水	2.5 g
	ごま味噌汁	油揚げ, 豆腐, みそ	ごま油, 板こんにゃく, 白ごま	ごぼう, 人参, 大根, 長葱	水, 鰹厚削り節	
18水	手作りピザパン	脱脂粉乳, えび, いか, あさり, チーズ	強力粉(1等), 砂糖, パン用小麦粉, オリーブ油, バター	玉葱, マッシュルーム缶, トマトピューレ, にんにく, ビーマン	パン酵母(乾燥), 水, 塩, こしょう, オレガノ, 白ワイン	710 kcal
	カラフルポテトソテー		じゃが芋, バター	人参, さやいんげん, コーン	塩, こしょう, しょうゆ	37.1 g
	イタリアンビーンズスープ	ベーコン, 豚肉, ひよこ豆	油, じゃが芋, シェルマカロニ	セロリー, 人参, 玉葱, キャベツ, パセリ	水, 鶏がら, 塩, こしょう	21.7 g
						2.9 g
19木	押し麦ご飯		米, 麦			790 kcal
	コロッケ	豚肉	油, 油, じゃが芋, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, パン粉	人参, 玉葱	塩, こしょう, 水, ソース	25.4 g
	野菜のレモンじょうゆ和え		砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, レモン果汁	しょうゆ, 塩	23.2 g
	ねぎとこんにゃくのみそ汁	豆腐, みそ	油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 長葱	水, 宗田厚削り, 煮干削り	2.6 g
20金	ご飯		米, 麦			735 kcal
	さばの韓国焼き	さば	砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, 生姜, 長葱	しょうゆ, 本みりん, 一味唐辛子	29.8 g
	大根サラダ		ごま油	大根, 人参, 胡瓜, コーン	酢, しょうゆ, 本みりん	25.8 g
	トックスープ	鶏肉, わかめ	油, もち, ごま油	生姜, 人参, もやし, 長葱	水, 鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ	2.6 g
24火	チキントマトクリームスパゲティ	ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, チーズ	オリーブ油, スパゲティ, 有塩バター	にんにく, 玉葱, トマト缶, トマトペースト, パセリ	ケチャップ, ベイリーフ, 塩, こしょう	758 kcal
	コールスローサラダ		砂糖, 油	キャベツ, 人参, 胡瓜, コーン, 玉葱	酢, 塩, こしょう, からし粉	27.3 g
	豆腐ドーナツ	豆腐, 調製豆乳	油, 砂糖, 小麦粉, コーンスターチ, 砂糖		ベーキングパウダー	29.4 g
						2.0 g
25水	ごはん		米, 麦			721 kcal
	さわらの黄金焼き	さわら		生姜	しょうゆ, 酒, エッグケア(卵不使用型), ターメリック, からし粉	34.5 g
	じゃがいものごま酢和え		じゃが芋, 白ごま, 砂糖	胡瓜, コーン	酢, しょうゆ	24.6 g
	なすと豆腐のみそ汁	豚肉, 豆腐, みそ	油	ナス, 小松菜	水, 宗田厚削り, 煮干削り	2.1 g
26木	さつまいもごはん		米, 麦, さつまいも, 黒ごま		酒, 塩	720 kcal
	めかぶ入り和風卵焼き	鶏肉, 卵, 豆腐, めかぶわかめ	油	生姜, 人参	しょうゆ, 本みりん, だし汁	28.4 g
	切干大根の煮物	油揚げ, さつま揚げ	油, 砂糖	切干し大根, 人参	水, かつお節, しょうゆ, 酒, 本みりん	21.3 g
	小松菜と玉葱のみそ汁	みそ, わかめ	じゃが芋	玉葱, 長葱, 小松菜	水, 宗田厚削り, 煮干削り	2.8 g
27金	☆季節の献立☆ ジャコ入り卵チャーハン	卵, チリメンジャコ	米, 麦, ごま油, 油, 白ごま	生姜, 長葱	水, 鶏がら, しょうゆ, 塩	781 kcal
	レバーポテトのマリアソース	豚肝臓	油, じゃが芋, でんぷん, 小麦粉, 砂糖	生姜	しょうゆ, 酒, ケチャップ, ソース	33.1 g
	大根と小松菜のスープ	ベーコン		大根, 小松菜	水, 鶏がら, しょうゆ, 塩, こしょう, 白ワイン	25.7 g
	食べ比べぶどう(高尾・シナノスマイル)			ぶどう		3.2 g
30月	ツナピラフ	ツナ水煮	米, 麦, 油	玉葱, 人参, マッシュルーム缶, ビーマン	水, 鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう	750 kcal
	ポテトチーズオムレツ	ベーコン, 卵, 牛乳, チーズ	油, じゃが芋, 砂糖	玉葱, ビーマン, パセリ	塩, こしょう, ケチャップ, 赤ワイン	29.9 g
	キャベツサラダ		油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉葱	穀物酢, 塩, こしょう, 本みりん	26.1 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉	油, ABCマカロニ	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ	水, 鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ	3.4 g

	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	746	16.7	28.7	380	117	3.4	3.8	654	0.42	0.69	31	2.9	8.2