



9月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜	牛乳	献立名	時程	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	I類・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材	
1	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 もやしのツナ和え 果物	通常	大豆・鶏肉・凍り豆腐 ツナ・生わかめ	米・押麦・油・砂糖 油・砂糖	生姜・人参・干し椎茸 もやし	766 kcal 33.8 g 24.2 g 2.9 g		
4	月	○	セレクトトースト(きなこorガーリック) チキンビーンズ コールスローサラダ	通常	きなこ 大豆・いんげん豆・鶏肉	食パン・バター・砂糖・蜂蜜 油・じゃがいも・砂糖 油・砂糖	にんにく 玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・大根 キャベツ・人参・コーン・胡瓜・玉葱	748 kcal 34.1 g 26.4 g 2.9 g		
5	火	○	ご飯 魚の塩麹焼き チャンプルー イナムドゥチ	通常	★赤魚 もずく・鶏卵・花鰹 ★豚肉・生揚げ	米・押麦 澱粉・油 油・ごんにゃく	にんにく・葱 キャベツ・しめじ・もやし 人参・大根・小松菜	760 kcal 39.1 g 24.0 g 1.8 g	赤魚 豚肉	
6	水	○	ブラックカレーライス マゼドアンサラダ ブルーベリーヨーグルト	通常	鶏肉・ひじき ヨーグルト	米・押麦・油・バター・小麦粉 じゃがいも・油・砂糖 ブルーベリージャム	にんにく・生姜・玉葱 人参・胡瓜・コーン	820 kcal 25.4 g 26.6 g 3.0 g		
9日重陽	11	月	○	きのこご飯 魚のコーン焼き 菊花和え けんちん汁	特別	油揚げ ★たら 豆腐	人参・えのき・干し椎茸・しめじ クリームコーン・ホールコーン 小松菜・もやし・きくの花 人参・大根・白菜・葱	747 kcal 33.4 g 19.9 g 3.0 g	たら	
12	火	○	ボジョアルペハド エンパナーダ 果物	通常	鶏肉 大豆・ツナ・チーズ	米・押麦・オリーブ油 餃子の皮・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・ グリーンピース 玉葱・切り干し大根	834 kcal 35.8 g 26.5 g 1.6 g		
13	水	○	衣笠うどん 青のりポテトビーンズ シャキシャキ和え	特別	油揚げ・鶏卵 大豆・あおのり	澱粉・冷凍うどん 揚げ油・じゃがいも 砂糖・ごま油・ごま	玉葱・人参・干し椎茸・葱 小松菜・もやし・人参・切り干し大根	826 kcal 35.8 g 31.0 g 3.1 g		
14	木	○	チンジャオロースライス もやしの中華和え わかめスープ	特別	★豚肉 鶏肉 生わかめ・豆腐	米・押麦・油・砂糖・澱粉・ ごま油 ごま油・砂糖・ごま	生姜・にんにく・筍・人参・玉葱・えのき にんにくの芽・赤ピーマン・ピーマン もやし・胡瓜・コーン 玉葱	751 kcal 36.0 g 20.7 g 3.3 g	豚肉	
まごわやさしい	15	金	○	ご飯 わかめふりかけ 魚のさざれ焼き 小松菜の胡麻和え 呉汁	通常	生わかめ・じゃこ あじ 大豆	米・押麦・ごま・砂糖・油 パン粉 砂糖・ごま 人参・大根・葱	790 kcal 35.0 g 25.1 g 1.8 g		
19	火	○	鉄骨ライス いかのオイル焼き 根菜汁	通常	わかめ・あさり・油揚げ・鶏卵 いか 豆腐	米・砂糖・油 油 里芋・ごんにゃく	さやえんどう 人参・大根・蓮根・牛蒡・葱・小松菜	747 kcal 39.4 g 20.3 g 2.6 g		
3年生は修学旅行のため給食ありません										
20	水	○	ご飯 豚肉の生姜焼き ぶかしもち すまし汁	通常	★豚肉 生わかめ・豆腐	米 油・砂糖・澱粉 さつまいも 生麩	生姜・玉葱・人参・葱 干し椎茸	761 kcal 28.1 g 17.6 g 2.3 g	豚肉	
3年生は修学旅行振替休業日のため給食ありません										
21	木	○	クリームスープパゲッティ ライスコロケ ひじきサラダ	通常	鶏肉・調理牛乳 ★ベーコン・チーズ・鶏卵 ひじき	スパゲッティ・油・小麦粉 米・油・小麦粉・パン粉 砂糖・いりごま・油	玉葱・マッシュルーム・小松菜 玉葱・人参 コーン・キャベツ	828 kcal 30.6 g 23.0 g 3.4 g	ベーコン	
3年生(修学旅行振替休業日) 2年生(稲刈り)のため給食ありません										
22	金	○	キムチチャーハン いか・えび・ポテトチリソース 春雨スープ	通常	★豚肉・鶏卵 いか・えび 鶏肉	米・押麦・油・砂糖 揚げ油・澱粉・じゃがいも・ ごま油・砂糖 春雨	白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン にんにく・生姜・葱 干し椎茸・人参・玉葱・生姜・小松菜	752 kcal 32.3 g 21.6 g 3.3 g	豚肉	
25	月	○	ご飯 五目肉じゃが 磯香和え 果物	通常	★豚肉・大豆・油揚げ じゃこ・のり	米 じゃがいも・油・蒟蒻・砂糖	玉葱・筍・人参・さやいんげん 小松菜・キャベツ・もやし	756 kcal 29.7 g 14.7 g 2.2 g	豚肉	
26	火	○	小松菜コーンマヨサンド チリコンカン ごぼうサラダ	通常	チーズ 鶏肉・大豆・いんげん豆	コッペパン じゃがいも・油・砂糖 砂糖・ごま	コーン・玉葱・小松菜 マッシュルーム・玉葱・人参・ にんにく・ホールトマト・ピーマン 牛蒡・胡瓜・キャベツ	755 kcal 36.2 g 26.7 g 3.9 g		
27	水	○	さんまの混ぜご飯 野菜のレモン醤油和え 臭たくさん味噌汁	通常	さんま・鶏卵 油揚げ	米・澱粉・揚げ油・砂糖・ ごま・油	生姜 キャベツ・胡瓜・小松菜・レモン 玉葱・人参・大根・葱	773 kcal 27.4 g 30.1 g 2.6 g		
28	木	○	ご飯 チヌスタッカルピ もやしナムル たまごスープ	通常	鶏肉・チーズ 豆腐・鶏卵・生わかめ	米 砂糖・さつまいも・油・澱粉 ごま油・砂糖・ごま 澱粉	人参・玉葱・キャベツ・葱・蕪・生姜 もやし・小松菜・人参 玉葱	751 kcal 32.5 g 20.7 g 3.1 g		
29日十五夜	29	金	○	さつまいもご飯 にぎすの唐揚げ 白菜の香り漬け かぼちゃの団子汁	特別	にぎす 豆腐・鶏肉	米・さつまいも・ごま 揚げ油・小麦粉・澱粉 白玉粉・油	生姜・白菜・胡瓜 南瓜・人参・大根・葱・干し椎茸・小松菜	758 kcal 31.6 g 15.4 g 3.0 g	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※ 都合により給食の献立が変更になる場合があります。
 ※ 太字は東京都産を使用する予定です。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830 kcal	%
	たんぱく質	35.3 g	93.8 %
	脂質	23.1 g	99.6 %
	食塩相当量	2.4 g	116.7 %