



9月予定献立表



令和4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 | 木 | ○ | スパイスマトライズ コーンサラダ フルーツポンチ | 通常 | 豚肉・大豆 | 米・押麦・油・砂糖 油 | にんにく・玉葱・マッシュルーム・ ホールのトマト キャベツ・コーン・胡瓜 白桃缶・パイン缶・黄桃缶 | 821 kcal 23.0 g 17.0 g 2.6 g | |
| 2 | 金 | ○ | ご飯 かつおでんぶ 塩肉じゃが もやしのだし和え | 通常 | 花かつお 豚肉 ツナ・生わかめ | 米・押麦 砂糖・いりごま 油・糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖 油・砂糖 | 人参・玉葱・グリーンピース もやし | 788 kcal 30.8 g 18.6 g 2.9 g | |
| 5 | 月 | ○ | レーズンシナモンロール風 シーフードのクリーム煮 コールスローサラダ | 通常 | いんげんまめ・鶏肉・いか・えび・調理牛乳・生クリーム | ぶどうパン・砂糖・バター 油・じゃがいも・バター・小麦粉 油・砂糖 | 玉葱・人参・マッシュルーム・ 小松菜 キャベツ・人参・コーン・胡瓜・玉葱・パセリ | 842 kcal 34.2 g 32.2 g 3.1 g | |
| 6 | 火 | ○ | 高野豆腐のそぼろご飯 野菜の塩昆布和え さつま汁 | 通常 | 大豆・鶏肉・凍り豆腐 塩昆布 絹豆腐 | 米・押麦・油・砂糖 さつまいも | 生姜・人参・干し椎茸 小松菜 ・もやし 人参・大根・葱 | 814 kcal 34.2 g 20.1 g 3.6 g | |
| 7 | 水 | ○ | ごまだれうどん 青のりホトヒメ・小魚ハハリ 果物（梨） | 通常 | 鶏肉・鶏卵 大豆・かえり煮干し・あおのり | 冷凍うどん・油・練りごま・ すりごま・砂糖 揚げ油・じゃがいも | にんにく・生姜・人参・もやし・ 小松菜 果物（梨） | 765 kcal 34.3 g 28.1 g 3.7 g | |
| 8 | 木 | ○ | ご飯 八宝菜 糸寒天入り中華サラダ | 通常 | 豚肉・いか・うすらの卵 糸寒天・生わかめ | 米・押麦 油・澱粉・ごま油 ごま油・いりごま・砂糖 | にんにく・生姜・玉葱・人参・白菜・筍・ 木耳・青梗菜 もやし・胡瓜・コーン | 751 kcal 30.8 g 19.7 g 2.6 g | |
| 9 | 金 | ○ | 9日重陽 秋の香りご飯 照り焼きチキン 菊花和え げんちゃん汁 | 定期 考査 | 油揚げ 鶏肉 絹豆腐 | 米・くり 砂糖 油・こんにゃく | しめじ 生姜 小松菜 ・もやし・菊の花 牛蒡・人参・大根 | 747 kcal 32.3 g 20.8 g 3.3 g | |
| 13 | 火 | ○ | ご飯 こまつなコロッケ こんにゃくサラダ もやしとわかめの味噌汁 | 通常 | ツナ・調理牛乳・ピザチーズ・ 鶏卵 こんにゃく寒天 生わかめ | 米・押麦 油・じゃがいも・バター・小麦粉・ 揚げ油 砂糖・油 | 玉葱・ 小松菜 キャベツ・胡瓜・人参 もやし・葱 | 823 kcal 24.2 g 28.5 g 3.3 g | |
| 14 | 水 | ○ | キムチチャーハン 油揚げの春巻き まるごとわかめスープ | 特時 | 豚肉・鶏卵 油揚げ・豚肉・えび 生わかめ・茎わかめ・めかぶわ かめ・絹豆腐 | 米・油・砂糖 油・春雨・ごま油・澱粉 ごま油・いりごま | 人参・白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン 筍・葱・にら・もやし 人参・葱 | 756 kcal 32.7 g 23.4 g 3.4 g | |
| 15 | 木 | ○ | ガーリックトースト 白いんげんのクリームシチュー フレンチサラダ | 通常 | 鶏肉・あさり・いんげんまめ・ 調理牛乳・豆乳・生クリーム | 食パン・バター 油・さつまいも・バター・小麦粉 砂糖・油 | にんにく・パセリ セロリー・玉葱・人参 人参・キャベツ・胡瓜・もやし | 765 kcal 29.0 g 31.9 g 3.1 g | |
| 16 | 金 | ○ | まごわやさしい ご飯 魚のもみじ焼き もやしとわかめの胡麻醤油 野菜の味噌汁 | 特時 | 鮭 生わかめ 絹豆腐 | 米 砂糖・ごま油・いりごま さつまいも | 人参 もやし・ 小松菜 牛蒡・人参・しめじ・葱 | 862 kcal 33.9 g 31.0 g 1.8 g | |
| 20 | 火 | ○ | 大豆入りミートスパゲッティ わかめサラダ ぶどうゼリー | 通常 | 豚肉・大豆 生わかめ 粉寒天 | スパゲッティ・油・砂糖・バター・ 小麦粉 砂糖・いりごま 砂糖 | 玉葱・人参・マッシュルーム・セロリー・ ホールのトマト 小松菜 ・コーン・もやし ぶどうジュース | 854 kcal 26.7 g 19.6 g 2.7 g | |
| 3年生は修学旅行のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | ○ | ご飯 鯖の味噌煮 大根の香り漬け 鶏ごぼう汁 | 通常 | 鯖 鶏肉・油揚げ | 米・押麦 砂糖 こんにゃく | 小松菜 ・もやし キャベツ・大根・生姜 牛蒡・人参・干し椎茸・葱 | 765 kcal 34.6 g 20.4 g 2.7 g | |
| 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 | 木 | ○ | 鉄骨ライス バリバリひじき 胡麻和え かき玉汁 | 通常 | 炊き込みわかめ・あさり・油揚げ ひじき・ピザチーズ 絹豆腐・生わかめ・鶏卵 | 米・砂糖 砂糖・いりごま・春巻きの皮・ 小麦粉・揚げ油 すりごま・練りごま・砂糖 澱粉 | 生姜・さやいんげん 人参 小松菜 ・人参・もやし 玉葱 | 768 kcal 29.9 g 22.2 g 3.3 g | |
| 3年生は振替休業日のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | ○ | えびクリームライス ごまつなサラダ 果物（キウイフルーツ） | 通常 | 鶏肉・えび・調理牛乳・生ク リーム ツナ | 米・油・バター・小麦粉 砂糖・いりごま・ごま油 | 人参・玉葱・マッシュルーム・ピーマン キャベツ・もやし・ 小松菜 ★果物（キウイフルーツ） | 864 kcal 32.2 g 31.0 g 2.9 g | キウイ フルーツ |
| 27 | 火 | ○ | さんまの混ぜご飯 野菜のレモン醤油和え 豚汁 | 通常 | さんま・鶏卵 豚肉・絹豆腐 | 米・澱粉・揚げ油・砂糖・いりごま 油 油・こんにゃく・じゃがいも | 生姜 キャベツ・胡瓜・ 小松菜 ・レモン 牛蒡・人参・大根・葱 | 825 kcal 29.7 g 29.9 g 2.6 g | |
| 28 | 水 | ○ | ホイコーロー丼 切り干し大根サラダ 豆花（トウファ） | 通常 | 豚肉 粉寒天・豆乳 | 米・押麦・油・澱粉・ごま油 油・砂糖 砂糖・黒糖 | にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・葱・ キャベツ・ピーマン 切り干し大根・もやし・ 小松菜 黄桃缶 | 789 kcal 28.7 g 16.8 g 2.7 g | |
| 29 | 木 | ○ | さつまいもご飯 にぎすの唐揚げ キャベツのおかか和え 春雨入り味噌汁 | 通常 | にぎす 糸削り節 | 米・さつまいも・黒いりごま 小麦粉・澱粉・揚げ油 | キャベツ・人参・コーン 白菜・人参・玉葱・ 小松菜 | 767 kcal 29.2 g 13.9 g 2.5 g | |
| 30 | 金 | ○ | きなこトースト チリコンカン 小松菜サラダ | 通常 | 豚肉・ベーコン・大豆・ いんげんまめ | 食パン・バター・砂糖・蜂蜜 じゃがいも・油・ホールのトマト・ 砂糖 オリーブ油・蜂蜜 | マッシュルーム・玉葱・人参・にんにく コーン・キャベツ・ 小松菜 | 748 kcal 28.2 g 27.3 g 2.9 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 | 85.2 | % |
| | たんぱく質 | 34.0 g | 104 | % |
| | 脂質 | 27.0 g | 96.5 | % |
| | 食塩相当量 | 2.5 g | 116 | % |