

9月予定献立表



平成30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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材	
3	月	○	ドライカレー	A	大豆・豚肉	米・麦・★バター・油・小麦粉	にんにく・玉葱・人参・干しぶどう・マッシュルーム・トマトジュース・ピーマン	814 kcal	乳	
			カルシウムサラダ		じゃこ・ツナ		キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・レモン	28.4 g		
			冷凍みかん				冷凍みかん	23.3 g		
							3.0 g			
4	火	○	ご飯	A		米・麦		774 kcal	乳	
			メバルのおろしかけ		メバル	揚げ油・澱粉	大根	31.8 g		
			切り干し大根サラダ		ベーコン	ごま	キャベツ・切り干し大根・しめじ	22.9 g		
			麩の味噌汁		豆腐	麩	人参・玉葱・葱	2.2 g		
5	水	○	二色サンド	A		食パン・黒砂糖食パン・いちごジャム・マーガリン		747 kcal	乳	
			なすのミートグラタン		ランチルーム 2-1	豚肉・鶏肉・大豆	油・小麦粉・★チーズ	茄子・にんにく・セロリー・玉葱・ホールトマト		30.4 g
			ABCスープ			鶏肉・わかめ	マカロニ	玉葱・人参・キャベツ・パセリ		28.3 g
							3.9 g			
6	木	○	豚丼	A	豚肉	米・麦・油・しらたき・砂糖・澱粉	生姜・玉葱・葱・小松菜	738 kcal	乳	
			キャベツのおかか和え		系割り節		キャベツ・にんじん	30.1 g		
			すまし汁		豆腐・わかめ	澱粉	えのき・しめじ	18.6 g		
							2.9 g			
7	金	○	鮭と菊の混ぜご飯	A	鮭	米・麦・砂糖・ごま	菊の花・小松菜	864 kcal	乳	
			じゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃがいも・砂糖・こんにゃく・澱粉	玉葱・干し椎茸・人参・グリーンピース	28.6 g		
			磯香和え		のり		キャベツ・小松菜・もやし	20.1 g		
			きんとんケーキ			砂糖・さつまいも・★生クリーム・★バター・栗		3.2 g		
10日・11日定期考査のため給食はありません。										
12	水	○	パエリア	B	あさり・いか	米・麦・★バター・油	人参・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト	743 kcal	乳	
			BLTスープ		ベーコン・豆腐		トマト・レタス	25.9 g		
			ひじきサラダ		ひじき・ツナ	油・砂糖・ラー油	キャベツ・胡瓜	22.5 g		
			粉ふき芋		じゃがいも		パセリ	3.7 g		
13	木	○	しょうゆラーメン	A	豚肉・なると・わかめ	中華麺・ごま油	人参・もやし・ホールコーン・メンマ・葱	805 kcal	乳	
			いかのかりんと揚げ		いか	揚げ油・澱粉・砂糖	生姜	34.8 g		
			パリパリサラダ			揚げ油・ワンタンの皮・ごま	キャベツ・胡瓜	25.0 g		
							4.1 g			
18	火	○	ツナトースト	A	ツナ	食パン・マーガリン・★マヨネーズ	玉葱・ピーマン	749 kcal	乳・鶏卵	
			ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも・★バター	玉葱・さやいんげん・ホールコーン	26.0 g		
			野菜スープ		鶏肉・わかめ	マカロニ	人参・キャベツ・パセリ	34.8 g		
			果物(巨峰)				巨峰	3.2 g		
19	水	○	わかめご飯	A	わかめ・じゃこ	米・麦・ごま		767 kcal	乳	
			秋刀魚の塩焼き(大根おろし)		秋刀魚		大根	29.7 g		
			キャベツの辛子醤油和え			砂糖	キャベツ・胡瓜・もやし・小松菜	27.4 g		
			玉葱の味噌汁		油揚げ		玉葱・えのき・しめじ・にら	2.8 g		
20	木	○	キムチチャーハン	A	豚肉・★鶏卵	米・麦・ごま	人参・白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン	803 kcal	鶏卵	
			大学芋			揚げ油・砂糖・ごま・さつまいも		23.4 g		
			春雨スープ		鶏肉	春雨	干し椎茸・人参・玉葱・小松菜・生姜	16.9 g		
							2.9 g			
21	金	○	萩ご飯	A		米・麦	ゆかり・さやいんげん	790 kcal	乳	
			鶏肉の甘酢ソース		鶏肉	ごま油・砂糖・澱粉・ごま	葱・生姜	33.8 g		
			小松菜お浸し				小松菜・もやし	19.7 g		
							2.4 g			
25	火	○	きびご飯	A		米・きび		738 kcal	乳	
			塩昆布入りひりかけ		花かつお・じゃこ・塩昆布	ごま		24.6 g		
			マーボーじゃが		豚肉・大豆	砂糖・じゃがいも・澱粉・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・葱・にら	17.3 g		
			こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく・ごま油・砂糖・ごま	キャベツ	3.7 g		
26	水	○	きつねうどん	A	豚肉・油揚げ	うどん・砂糖	人参・干し椎茸・玉葱・葱・小松菜	739 kcal	乳	
			白菜の甘酢和え			砂糖	白菜・小松菜・人参	28.6 g		
			さつまいものおはぎ(他外)		きな粉・豆乳	さつまいも・砂糖・ごま		23.6 g		
			(ごまorきな粉)					3.6 g		
27	木	○	鶏飯	A	鶏肉・★鶏卵	米・麦・油	人参・干し椎茸・切り干し大根・グリーンピース・つぼ漬け・葉葱	764 kcal	鶏卵・魚卵	
			ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉・揚げ油		29.8 g		
			小松菜のおかか和え		系割り節		小松菜・もやし・人参	19.1 g		
							3.2 g			
28	金	○	メキシカンライス	A	★えび・いか	米・麦・油・★バター	マッシュルーム・玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース	748 kcal	鶏卵・乳・えび	
			春雨サラダ		★鶏卵	春雨・砂糖・ごま・油	キャベツ・胡瓜	25.6 g		
			豆乳スープ		鶏肉・豆乳	じゃがいも	人参・玉葱・小松菜	16.6 g		
			フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	缶詰(りんご・黄桃・白桃・洋梨)	3.2 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。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	820 kcal	94	%
	たんぱく質	30.0 g	98	%
	脂質	27.0 g	90	%
	食塩相当量	3.0 g	103.7	%