



9月予定献立表

平成29年度 北区立神谷中学校

日	曜日	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
1	金	○	ご飯 のりの佃煮 メバルのおろしかけ 海藻サラダ 梨	A	焼きのり めばる 海藻ミックス	米・麦 砂糖 澱粉・揚げ油 油・ごま油・砂糖・ごま	大根 きゅうり・キャベツ・人参・コーン 梨(幸水)	732 kcal 28.3 g 17.6 g 1.7 g	
4	月	○	豚丼 キャベツのおかか和え すまし汁 冷凍みかん	B	豚肉 糸けずり節 わかめ・豆腐	米・麦・油・しらたき・砂糖・澱粉 砂糖 澱粉	しょうが・玉葱・ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 ねぎ・エリンギ 冷凍みかん	752 kcal 30.3 g 18.3 g 3.0 g	
5	火	○	バエリア ベーコン・★鶏卵 BLTのスープ ひじきのサラダ	B	あさり・いか ベーコン・★鶏卵 ツナ	米・麦・バター・サラダ油 澱粉 じゃが芋・油・砂糖	人参・玉葱・ヒマワリ・マッシュルーム・トマト マッシュルーム・トマト・人参・白菜 もやし・人参・きゅうり	709 kcal 27.3 g 24.4 g 3.8 g	鶏卵 (BLTスラフ)
6	水	○	塩ラーメン 元気サラダ 杏仁豆腐	A	豚肉・わかめ 鶏肉・大豆・サラダチーズ 寒天・★調理用牛乳	中華めん・ごま油・油・澱粉・ごま 砂糖・油 砂糖	にんにく・生姜・キャベツ・人参・ねぎ・もやし・コーン・きくらげ キャベツ・ほうれん草 もも・★パイナップル・みかん	786 kcal 32.0 g 23.8 g 3.2 g	牛乳・パイ (杏仁豆腐)
7	木	○	鮭と菊の混ぜご飯 五目肉じゃが 野菜のうま味汁 梨	B	鮭・刻みのり 豚肉・油揚げ	米・麦・砂糖・ごま じゃが芋・こんにゃく・砂糖	きくの花・小松菜 玉葱・たけのこ・人参・さやえんどう 人参・キャベツ・ごぼう・しめじ・きくらげ・ねぎ ★水梨(小平市産)	767 kcal 29.4 g 16.6 g 3.4 g	
8	金	○	ピザトースト ジャーマンポテト 野菜スープ	B	ベーコン・ピザチーズ ベーコン 鶏肉・わかめ	食パン・油・砂糖 じゃが芋・バター 油・マカロニ	にんにく・玉葱・ピーマン 玉葱・パセリ・さやいんげん・コーン・にんにく 玉葱・人参・キャベツ・パセリ	771 kcal 30.7 g 31.2 g 3.5 g	
11	月	○	鉄骨ライス(あさり) 春巻き 蒟蒻草の胡麻和え かきたま汁	A	炊きこみわかめ・あさり 鶏肉・しらす干し 豆腐・わかめ・★鶏卵	米・ごま・砂糖 油・春巻きの皮・小麦粉・ほろざるめ・澱粉 ごま・ごま・砂糖 澱粉	しょうが・さやえんどう たけのこ・キャベツ・人参・椎茸 ほうれん草・人参・もやし 玉葱	737 kcal 27.8 g 20.2 g 2.9 g	鶏卵 (かき玉汁)
12	火	○	きなこトースト チキンピーズ オレンジゼリー	A	きな粉 大豆・レンズまめ・鶏肉 生クリーム 寒天	食パン・バター・砂糖・はちみつ 油・じゃが芋・砂糖 砂糖	にんにく・玉葱・ピーマン 玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・かぶ カカオ・ジュース・みかん	778 kcal 32.1 g 24.3 g 2.3 g	
20	水	○	肉うどん 胡麻サラダ 黒ごまのハニーマフィン	A	豚肉・油揚げ・わかめ ★鶏卵	うどん 砂糖・油・ごま・ごま油 小麦粉・ごま・油・はちみつ	椎茸・人参・ねぎ・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・コーン・人参	734 kcal 30.7 g 28.3 g 3.6 g	鶏卵 (黒ごまのハニーマフィン)
21	木	○	ごまご飯 サツマとこえり煮干の揚煮 切干大根のサラダ じゃが芋の豆乳みそ汁	A	かえり煮干し わかめ・ツナ 調製豆乳	米・麦・ごま 油・さつまいも・砂糖・ごま ごま油・油・砂糖 じゃが芋	枝豆 切干大根・人参・きゅうり 人参・ねぎ	794 kcal 22.5 g 21.5 g 1.8 g	
22	金	○	鶏飯 ししゃものカレー揚げ 小松菜のおかか和え	A	鶏肉・★鶏卵 糸けずり節	米・麦・砂糖・油 油・小麦粉	人参・椎茸・切干大根・グリル・人参・たくあん・ねぎ 小松菜・もやし・人参	762 kcal 39.8 g 19.1 g 3.3 g	鶏卵(鶏飯) ししゃも・鶏卵 (ししゃもの カレー揚げ)
25	月	○	キムチチャーハン 大学芋 春雨スープ	A	豚肉・★鶏卵 鶏肉	米・麦・油・ごま 油・さつまいも・砂糖・水あめ・ごま はるざるめ	人参・白菜キムチ(りんご・魚介不使用) ・ピーマン 椎茸・人参・玉葱・小松菜・生姜	820 kcal 23.4 g 16.9 g 2.8 g	鶏卵 (キムチチャーハン)
26	火	○	手作りカレーパン 豆入りミネストローネ フルーツ和え	A	豚肉・大豆・鶏肉・★鶏卵 鶏肉・大豆・ひよこ豆 チーズ	バター・小麦粉・砂糖・油・パン粉 油・じゃが芋	玉葱・人参 にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・トマト・パセリ りんご(加熱)・黄桃・白桃・ラフランス・みかん	825 kcal 30.8 g 29.1 g 2.8 g	鶏卵 (カレーパン)
27	水	○	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の胡麻和え 鶏ごぼう汁	A	さば・こんにゃく 鶏肉・油揚げ	米 砂糖 砂糖・ごま こんにゃく	しょうが 白菜・小松菜・人参 ごぼう・人参・椎茸・ねぎ	800 kcal 35.9 g 24.0 g 2.4 g	
28	木	○	大豆入り ミートソースパゲティ スパイシーポテト オニオンスープ	A	鶏肉・大豆・チーズ 鶏肉	油・砂糖・バター・小麦粉・スパゲティ じゃが芋・油 油	玉葱・人参・セロリー・マッシュルーム・トマト 玉葱・マッシュルーム・パセリ	803 kcal 32.0 g 23.7 g 3.8 g	
29	金	○	ご飯 八宝菜 糸寒天入り中華サラダ ぶどう	A	豚肉・★むきえび・いか ★うすらの卵 寒天・わかめ	米・麦 油・澱粉・ごま油 砂糖・ごま油・ごま	にんにく・しょうが・玉葱・人参・たけのこ・白菜・きくらげ・カブ・ヤギコーン もやし・人参・きゅうり・コーン 巨峰	764 kcal 31.3 g 18.9 g 2.6 g	うすらの卵 えび (八宝菜)

※「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。
 ※ ★の食材(小松菜・水梨)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	820 kcal	94 %
	たんぱく質	30.0 g	101 %
	脂質	27.0 g	89.6 %
	食塩相当量	3.0 g	93.3 %

今月の給食目標：朝食をしっかりとろう！

