



# 9月予定献立表



令和2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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
1	火	火	ミルクパン チリコンカン コーンサラダ	A	豚肉・大豆・いんげん豆	ミルクパン 油・じゃが芋	マッシュルーム・玉葱・人参・にんにく・ホールトマト キャベツ・コーン	754 kcal 30.7 g 24.3 g 3.3 g	
2	水	○	そばめし かきたま汁 ようかん(給食委員)	A	豚肉・系かつお 木綿豆腐・生わかめ・鶏卵 粉寒天・小豆	蒸し中華麺・米・油 澱粉 砂糖	にんにく・キャベツ・人参・葱 玉葱	766 kcal 31.3 g 21.7 g 2.8 g	
3	木	○	牛蒡ピラフ 魚のハーブパン粉焼き BLTスープ	A	鶏肉 ホキ・粉チーズ ベーコン・木綿豆腐	米・バター・油 オリーブ油・パン粉	生姜・牛蒡・人参・グリーンピース にんにく・バジル・パセリ トマト・レタス	752 kcal 31.2 g 22.9 g 2.8 g	
4	金	○	ジャージャー麺 中華風コーンスープ	A	豚肉・大豆 鶏卵	蒸し中華麺・ごま油・油 澱粉	小松菜・生姜・にんにく・玉葱・人参・干ししいたけ・葱 コーン・しめじ・玉葱	754 kcal 28.8 g 23.2 g 4.6 g	
7	月	○	コーンピラフ 魚のプロバンス風 マカロニスープ	A	鶏肉 メルルーサ	米・バター・油 小麦粉・バター・油 油・マカロニ	玉葱・人参・コーン・ピーマン 玉葱・にんにく・トマト キャベツ・人参・しめじ	750 kcal 31.8 g 17.7 g 2.8 g	
8	火	○	野菜あんかけチャーハン ひじきサラダ	A	豚肉 ひじき・鶏卵	米・油・ごま油 春雨・砂糖★いりごま	葱・生姜・人参・玉葱・干し椎茸・筍・ピーマン・もやし・白菜・しめじ 人参・ブロッコリー・キャベツ	747 kcal 26.5 g 18.8 g 2.8 g	ごま
9	水	○	えのきご飯 塩肉じゃが 菊花和え	A	豚肉	米 油・系こんにゃく・じゃがいも 砂糖	えのき 人参・玉葱・さやいんげん 小松菜・しめじ・もやし・菊の花	751 kcal 29.2 g 13.4 g 3.3 g	
10	木	○	ツナコーントースト ポークビーンズ 果物(梨)	A	ツナ 大豆・豚肉・生クリーム	食パン 油・小麦粉・バター・じゃが芋	玉葱・コーン・ピーマン 玉葱・人参・マッシュルーム・蕪 果物(梨)	767 kcal 30.3 g 32.8 g 3.1 g	
11	金	○	ご飯 ポテトコロッケ あいませ もやしの味噌汁	A	鶏肉・大豆・鶏卵 油揚げ 生わかめ	米 じゃが芋・揚げ油・パン粉・小麦粉 こんにゃく	キャベツ・玉葱 大根・人参・牛蒡 もやし・葱	840 kcal 28.9 g 17.3 g 2.7 g	
14	月	○	きのこアラピアータ カントリーサラダ マドレーヌ	A	ベーコン 鶏卵	スパゲティ・油 油・砂糖・じゃが芋 小麦粉・砂糖・蜂蜜・バター	にんにく・玉葱・人参・しめじ・えのき・まい たけ・ホールトマト キャベツ・きゅうり レモン	850 kcal 25.1 g 29.7 g 2.9 g	
15	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 味噌ドレ和え 果物(りんご)	A	大豆・鶏肉・凍り豆腐 生わかめ	米・油 ごま油	生姜・人参・干し椎茸 胡瓜・キャベツ 果物(りんご)	776 kcal 31.1 g 22.0 g 2.2 g	
16	水	○	さつまいもご飯 魚のもみじ焼き もやしとわかめのマヨネーズ和え きのこ汁	A	ます 生わかめ 木綿豆腐	米・もち米・さつまいも★いりごま ごま油★いりごま	人参 もやし・小松菜 大根・えのき・なめこ・葱	778 kcal 31.1 g 26.6 g 2.8 g	ごま
18	金	○	海軍カレー(給食委員) 大根サラダ	A	豚肉 ツナ・生わかめ	米・小麦粉・じゃが芋 ごま油★いりごま	にんにく・生姜・玉葱・人参・ホールトマト 大根・胡瓜・キャベツ	750 kcal 23.9 g 16.6 g 2.5 g	ごま
23	水	○	鉄骨ライス にぎすの唐揚げ 根菜汁	A	あさり・わかめ・油揚げ・鶏卵 ★にぎす 豚肉	米・砂糖 揚げ油・小麦粉 こんにゃく	さやえんどう 人参・大根・蓮根・牛蒡・葱	768 kcal 37.2 g 18.5 g 2.8 g	魚卵
24	木	○	中華丼 棒々鶏サラダ	A	豚肉・いか・うすらの卵 鶏肉	米・油・澱粉・ごま油 砂糖★練りごま	にんにく・生姜・玉葱・人参・筍・白菜・木 耳・青梗菜 胡瓜・もやし・生姜	751 kcal 34.0 g 20.7 g 2.7 g	ごま
25	金	○	ジャンバラヤ 野菜スープ チョコバナナケーキ	A	鶏肉 大豆 鶏卵・調理牛乳	米 じゃが芋 バター・小麦粉・砂糖・チョコ	玉葱・セロリー・にんにく・ホールトマト・ ピーマン 玉葱・人参・キャベツ・セロリー ★バナナ・レモン	780 kcal 24.5 g 20.2 g 2.7 g	バナナ
28	月	○	ご飯 魚の麦味噌焼き 糸寒天サラダ 味噌かき玉汁	A	ホキ 糸寒天 木綿豆腐・鶏卵・生わかめ	米 麦★すりごま ごま油★いりごま 澱粉	もやし・人参・胡瓜・コーン・玉葱 玉葱	748 kcal 32.9 g 18.1 g 2.8 g	ごま
29	火	○	しょうゆラーメン(給食委員) 元気サラダ いももち	A	豚肉・生わかめ 鶏肉・大豆・サラダチーズ	蒸し中華麺・油・ごま油 油・砂糖 じゃが芋・澱粉・砂糖	人参・もやし・コーン・葱 キャベツ・小松菜	773 kcal 33.1 g 22.3 g 4.5 g	
30	水	○	五目ちらし(給食委員) さつまいも汁 みたらし団子	A	鶏肉・じゃこ・鶏卵 木綿豆腐 絹豆腐	米・砂糖 さつまいも 白玉粉・上新粉・砂糖	かんぴょう・干し椎茸・人参・蓮根 人参・大根・葱	782 kcal 24.2 g 13.4 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。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830 kcal	92.9 %
	たんぱく質	30.0 g	99.3 %
	脂質	25.0 g	90.8 %
	食塩相当量	2.5 g	103.3 %



今月の給食目標：朝食をしっかりとろう！

