

9月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1水	・ご飯 ・チキンカレー ・わかめとツナのごまドレッシングサラダ ・冷凍みかん	○	鶏肉, ツナ, みそ	牛乳, チーズ, わかめ	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉葱, りんご, キャベツ, みかん	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	油, バター, すりごま, ごま油	塩, こしょう, ワイン, 水 カレー粉, しょうゆ, ソース 鶏がら (だし用), 塩 コリアンダー, ガラムマサラ, クミン 穀物酢, トウバンジャン	852 kcal 25.6 g 23.3 g 3.1 g
2木	・五目冷麺 ・じゃがいももち ・フルーツヨーグルト	○	えび, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, わかめ, チーズ, ヨーグルト	にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり, 桃缶, みかん缶, パイン缶	うどん, 砂糖, じゃがいも, かたくり粉	油	酒, しょうゆ, 鰹節 (だし用), 水, みりん, 米酢, 粉からし, 塩	785 kcal 33.3 g 27.3 g 4.2 g
3金	・ピザトースト ・卵入りコーンスープ ・ミルクポテト	○	ベーコン, 鶏肉, たまご	牛乳, チーズ, 生クリーム	トマト, ピーマン, にんじん, ほうれんそう	にんにく, マッシュルーム, 玉葱, コーン	食パン, かたくり粉, さつま芋, 砂糖	油	塩, こしょう, かつお節, 味噌, パン粉, 酒, しょうゆ, 水, 鶏がら (だし用)	844 kcal 30.2 g 31.0 g 3.4 g
6月	・ご飯 ・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・かぼちゃの煮物 ・かつば漬け ・なすといんげんのみそ汁	○	豆腐, みそ	牛乳	かぼちゃ, 小松菜, さやいんげん	きゅうり, なす, えのきたけ	米, 麦, かたくり粉, 砂糖, じゃがいも	油, すりごま	しょうゆ, みりん, 水 鰹節 (だし用), 塩, リンゴ酢, 一味唐辛子, 昆布 (だし用), 酒	896 kcal 24.5 g 25.0 g 2.4 g
7火	・ご飯 ・ししゃもの磯辺揚げ ・みそドレッシングサラダ ・四川豆腐 ・梨	○	みそ, 豚肉, 豆腐	牛乳, ししゃも, 青のり	小松菜, にんじん, にはら	キャベツ, もやし, にんにく, しょうが, たけのこ, 椎茸, ねぎ, 梨	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, かたくり粉	油, ごま	酒, しょうゆ, 米酢, 水, 鶏がら (だし用), トウバンジャン	901 kcal 37.0 g 31.8 g 3.1 g
8水★	・栗入り赤飯 ・さんまの筒煮 ・菊花入りおひたし ・米粉団子のけんちん汁	○	あずき, さんま, 鶏肉, 豆腐	牛乳	小松菜, にんじん	しょうが, 梅干し, もやし, キャベツ, 菊のり, ごぼう, 大根, ねぎ	米, もち米, 砂糖	栗, いりごま, 油	塩, 昆布 (だし用), 酒, 穀物酢, 水, しょうゆ, みりん, 米粉, 鰹節 (だし用)	823 kcal 29.3 g 24.2 g 3.1 g
9木	・黒砂糖食パン ・ツナとポテトの卵焼き ・ほうれん草とコーンのバター炒め ・鶏団子のスープ	○	ツナ, たまご, 鶏肉	牛乳	ほうれんそう, にんじん, チンゲンサイ	玉葱, コーン, しょうが, ねぎ, 大根, 椎茸	黒砂糖食パン, じゃがいも, かたくり粉, 春雨	油, バター	しょうゆ, 酒, 塩, ケチャップ, こしょう, 水, 鶏がら (だし用)	761 kcal 34.3 g 26.5 g 3.5 g
10金	・ご飯 ・さばの塩焼き ・じゃがいもの北海煮 ・なすとピーマンのみそ炒め ・わかめのすまし汁	○	さば, 豚肉, みそ, 豆腐	牛乳, わかめ	ピーマン, さやいんげん	なす, えのきたけ, ねぎ	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, かたくり粉	バター, 油	塩, 鰹節 (だし用), 水, みりん, しょうゆ, 酒, 昆布 (だし用)	841 kcal 34.0 g 26.6 g 2.9 g
13月	・ご飯 ・ひじきふりかけ ・たらとこのレモンしょうゆ焼き ・金時豆の甘煮 ・大根のみそ汁	○	ひじき, かつお節, たら, 金時豆, 油揚げ, みそ	牛乳	にんじん, 小松菜	レモン, しめじ, えのきたけ, コーン キャベツ, 大根, ねぎ	米, 麦, 砂糖	いりごま	しょうゆ, みりん, 酒, 水, 昆布 (だし用), 鰹節 (だし用)	731 kcal 30.9 g 12.5 g 2.8 g
14火	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツのおかか和え ・なすと豆腐のみそ汁	○	鶏肉, 豚肉, さつま揚げ, かつお節, 豆腐, みそ	牛乳	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう, 小松菜	しょうが, ごぼう, キャベツ, なす, えのきたけ	米, 麦, こんにやく, 砂糖	油, いりごま, ごま油	しょうゆ, みりん, 酒, 水, 昆布 (だし用), 鰹節 (だし用)	767 kcal 34.5 g 22.1 g 2.7 g
15水	・フィッシュフライサンドパン ・ミネストローネ ・りんごヨーグルト	○	しいら, ベーコン, 豚肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん, トマト	キャベツ, セロリ, 玉葱, りんご, レモン	丸パン, 小麦粉, パン粉, マカロニ, 砂糖	油	塩, こしょう, 酒, ソース, ワイン, トマトピューレ, しょうゆ, 水, 鶏がら (だし用)	748 kcal 29.3 g 24.0 g 3.2 g
16木★	・スパゲティナポリタン ・えびフライ ・ポパイスープ ・黒糖くるみ	○	ベーコン, 豚肉, ウインナー, えび	牛乳, チーズ	にんじん, トマト, ほうれんそう	にんにく, 玉葱, マッシュルーム	スパゲティ, 砂糖, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	油, くるみ	ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, トマトピューレ, ソース, 酒, しょうゆ, 鶏がら (だし用), 水	836 kcal 34.3 g 38.8 g 3.3 g
17金★	・ご飯 ・鮭の塩麹焼き ・ごまみそ和え ・さつま芋の甘煮 ・呉汁	○	鮭, みそ, 油揚げ, 豆腐, 大豆	牛乳	小松菜, にんじん, こねぎ	キャベツ, えのきたけ, もやし, ごぼう, 大根	米, 麦, 砂糖, さつま芋, じゃがいも, こんにやく	すりごま, 油	しょうゆ, 塩麹, みりん, 酒, 水, 鰹節 (だし用)	827 kcal 35.2 g 18.5 g 2.4 g
21火	・ご飯 ・厚焼き卵のおろしかけ ・荳わかめと小松菜のスタミナみそ炒め ・ブロッコリーのからししょうゆ和え ・豚汁	○	たまご, みそ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, 荳わかめ	にんじん, こねぎ, 小松菜, ブロッコリー	大根, にんにく, ごぼう, ねぎ	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, こんにやく	油, ごま油, いりごま	しょうゆ, みりん, 水, 鰹節 (だし用), 昆布 (だし用), 酒, こしょう, 粉からし	811 kcal 32.9 g 25.0 g 3.3 g
22水★	・じゃじゃ麺 ・わかめスープ ・がんづき	○	豚肉, みそ, 鶏肉, たまご	牛乳, わかめ	にんじん, 小松菜	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, 椎茸, もやし, コーン	うどん, かたくり粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油, いりごま, くるみ	鶏がら (だし用), 酒, みりん, しょうゆ, 水, トウバンジャン, こしょう, 塩, ベーキングパウダー	726 kcal 26.4 g 30.4 g 3.2 g
24金★	・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・さばの竜田揚げ ・小松菜の磯和え ・さつま汁	○	さば, 豚肉, 油揚げ, みそ, 豆腐	牛乳, ちりめんじゃこ, のり	小松菜, にんじん	しょうが, もやし, ごぼう, 大根, ねぎ	米, 麦, かたくり粉, さつま芋, こんにやく	油, いりごま, ごま油	しょうゆ, 酒, 鰹節 (だし用), 水	847 kcal 32.2 g 28.2 g 2.5 g
27月	・ご飯 ・和風おろしハンバーグ ・揚げ野菜のサラダ ・春雨スープ	○	鶏肉, 豚肉	牛乳, わかめ	にんじん, チンゲンサイ	玉葱, 大根, ごぼう, れんこん, キャベツ, たけのこ, 椎茸, ねぎ	米, 麦, じゃがいも, パン粉, 砂糖, さつま芋, 春雨	油, すりごま, いりごま	かつお節, 塩, しょうゆ, みりん, こしょう, 昆布 (だし用), 米酢, 鶏がら (だし用), 水	874 kcal 29.9 g 28.9 g 2.7 g
28火	・食パン ・手作りリンゴジャム ・コーンシチュー ・サウザンドレッシングサラダ	○	鶏肉	牛乳, 生クリーム	にんじん, パセリ, 小松菜	りんご, レモン, 玉葱, コーン, キャベツ	食パン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油	ワイン, 水, パプリカ, 鶏がら (だし用), 塩, こしょう, りんご酢	736 kcal 23.5 g 25.2 g 3.0 g
29水★	・ご飯 ・春巻き ・ホイコーロー ・五目中華スープ ・りんご	○	豚肉, みそ, えび, たまご	牛乳	にんじん, こねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, 椎茸, キャベツ, 玉葱, ねぎ, りんご	米, 麦, 春雨, かたくり粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 砂糖	油	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, 甜麺醤, みりん, 水, 鶏がら (だし用)	820 kcal 29.2 g 23.9 g 2.7 g
30木	・ご飯 ・五目卵焼き ・昆布豆 ・大根浅漬け ・小松菜とじゃがいものみそ汁	○	豚肉, たまご, 大豆, 油揚げ, みそ	牛乳, 昆布	にんじん, 大根菜, 小松菜	しょうが, 玉葱, 椎茸, 大根, えのきたけ, ねぎ	米, 麦, 砂糖, じゃがいも	油	水, 鰹節 (だし用), 酒, 塩, こしょう, みりん, しょうゆ, 昆布 (だし用)	786 kcal 31.8 g 22.3 g 2.9 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…811kcal たんぱく質…30.9g 脂肪…25.8g カルシウム…396mg マグネシウム…132mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.6mg
ビタミンAレチノール当量…282μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.63mg ビタミンC…40mg 食物繊維…6.0g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★9月 8日(水) 重陽の節句献立です。9月9日は重陽の節句です。昔、重陽の節句は菊の花を浮かべた酒をいただいて不老長寿を祈願しました。また、栗を食べる風習もありました。給食では菊花入りおひたし、栗入り赤飯でお祝します。

★9月16日(木) 2年生国語コラボ給食です。2年生の国語で「盆土産」という作品があります。物語の中でエビフライが出てきます。給食ではサイズは小さ目ですがエビフライを揚げます。お楽しみに。

★9月17日(金) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

- ★9月22日(水) 岩手県郷土料理です。じゃじゃ麺は岩手三大麺の一つです。がんづきは農作業の合間で食べられていたおやつです。
- ★9月24日(金) 2年生理科コラボ給食です。2年生は小松菜を使って、鮮度と蒸散の関係を学習します。給食では新鮮な東京産の小松菜を2つの料理で使います。
- ★9月28日(火) 2年生は校外学習のため給食なしです。
- ★9月29日(水) 中国料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

