

# 9月分予定献立表

令和4年度

中野区立中野東中学校

日	献立	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 木	・肉みそ担々麺(つけめん) ・かぼちゃの包み揚げ	○	豚肉、みそ、 八丁みそ	牛乳、 生クリーム	にんじん、 チンゲンサイ、 かぼちゃ	にんにく、しょうが、 たけのこ、ねぎ、 もやし	蒸し中華めん、 砂糖、春巻きの皮、 小麦粉	油、 ごま油、 ねりごま、 バター	塩、こしょう、 鶏がら(だし用)、 水、酒、トバツヅヤ、 テンメツヤ、しょうゆ	845 kcal 28.7 g 36.4 g 3.4 g
2 金	・ご飯 ・さばの香味焼き ・切り干し大根の煮物 ・野菜のごま和え ・わかめのすまし汁	○	さば、みそ、 油揚げ、豆腐	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	しょうが、にんにく、 ねぎ、切干大根、 キャベツ、 えのきたけ	米、麦、 砂糖	油、 すりごま	みりん、しょうゆ、水、 鰹節(だし用)、酒、 昆布(だし用)、 塩	789 kcal 35.1 g 24.6 g 3.0 g
5 月	・ご飯 ・ツナ入り卵焼き ・なすとピーマンのみそ炒め ・きゅうりとしその浅漬け ・じゃがいもとわかめのみそ汁	○	ツナ、たまご、 豚肉、みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 ピーマン、 さやいんげん、 しそ	しょうが、玉葱、 なす、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも	油	水、鰹節(だし用)、 しょうゆ、酒、塩、 こしょう、みりん、 昆布(だし用)	782 kcal 28.3 g 24.2 g 3.2 g
6 火	・黒砂糖パン ・鶏肉の香草レモン焼き ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・野菜のチャウダー	○	鶏肉切り身、 ベーコン	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	レモン、コーン、 玉葱、 グリーンピース	黒砂糖パン、 砂糖、じゃがいも、 小麦粉	油、 バター	塩、こしょう、バジル、 ローズマリー、ワイン、水、 鶏がら(だし用)、 パセリ	817 kcal 35.0 g 33.7 g 3.4 g
7 水 ★	・栗入り赤飯 ・さんまの筒煮 ・菊花入りおひたし ・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、こんにやく	栗、 いりごま、 油	塩、昆布(だし用)、 酒、米酢、水、 しょうゆ、みりん、 鰹節(だし用)	761 kcal 29.4 g 25.0 g 3.1 g
8 木	・ご飯 ・焼き野菜カレー ・トマトドレッシングサラダ	○	鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 トマト、 かぼちゃ	にんにく、しょうが、 玉葱、れんこん、 りんご、キャベツ、 きゅうり、レモン	米、麦、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖	油、 バター	塩、こしょう、ワイン、 カレー粉、しょうゆ、ソース、 鶏がら(だし用)、 水、ケチ、コリアンダー、 ガラムマサラ、米酢	853 kcal 23.1 g 23.6 g 2.8 g
9 金 ★	・ご飯 ・いわしの蒲焼き ・大根浅漬け ・いものこ汁 ・梨	○	いわし、豚肉	牛乳	小松菜、 にんじん	しょうが、大根、 ごぼう、しめじ、 ねぎ、梨	米、麦、かたくり粉、 砂糖、里芋、 こんにやく	油、 いりごま	しょうゆ、酒、 みりん、水、塩、 しょうゆ、 鰹節(だし用)	750 kcal 25.0 g 19.9 g 2.8 g
12 月	・ご飯 ・ししゃもフライ ・麻婆豆腐 ・キャベツのレモンじょうゆ和え	○	豚肉、みそ、 豆腐	牛乳、 ししゃも	にんじん、 にら、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、 たけのこ、椎茸、 ねぎ、キャベツ、 レモン	米、麦、小麦粉、 パン粉、砂糖、 かたくり粉	油、 ごま油	塩、こしょう、酒、 ソース、水、 鶏がら(だし用)、 しょうゆ、トバツヅヤ	875 kcal 34.8 g 29.9 g 3.0 g
13 火	・ご飯 ・鶏のにんにく味噌焼き ・えのき和え ・肉じゃが ・梨	○	鶏肉、 みそ、 豚肉	牛乳	小松菜、 にんじん	にんにく、ねぎ、 キャベツ、 えのきたけ、玉葱、 グリーンピース、梨	米、麦、こんにやく、 キャベツ、 砂糖、じゃがいも、 かたくり粉	油	みりん、酒、水、 鰹節(だし用)、 しょうゆ	841 kcal 33.5 g 19.3 g 2.3 g
14 水	・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・じゃがいものきんぴら煮 ・野菜の磯和え ・ピリ辛豚汁	○	豚肉、ひじき、 たまご、さつまいも、 油揚げ、みそ、 豆腐	牛乳、 のり	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう、 こねぎ	しょうが、椎茸、 もやし、ごぼう、 大根	米、麦、こんにやく、 じゃがいも、砂糖、 里芋、こんにやく	油、 いりごま、 ごま油	水、鰹節(だし用)、 しょうゆ、酒、塩、 こしょう、 一味唐辛子	850 kcal 33.2 g 28.0 g 3.1 g
15 木	・あんかけ焼きそば ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・杏仁豆腐	○	豚肉、 いか、 大豆	牛乳、 ちりめん じゃこ、 寒天	にんじん、 小松菜	しょうが、にんにく、 たけのこ、玉葱、 椎茸、キャベツ、 もやし、みかん缶	蒸し中華めん、 砂糖、かたくり粉	油、 ごま油、 いりごま	酒、水、 鶏がら(だし用)、 しょうゆ、塩、 こしょう、みりん	799 kcal 34.7 g 30.9 g 2.8 g
16 金	・ご飯 ・鮭の南部焼き ・きんぴらごぼう ・小松菜のからしじょうゆ和え ・じゃがいもとわかめのみそ汁	○	鮭、豚肉、 さつまいも、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 小松菜	ごぼう、もやし、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、こんにやく、 砂糖、じゃがいも	いりごま、 油、 ごま油	酒、みりん、しょうゆ、 粉からし、水、 鰹節(だし用)、 昆布(だし用)	728 kcal 34.7 g 16.1 g 2.8 g
20 火	・キムチチャーハン ・大根もち ・わかめともやしのナムル ・チンゲンサイと豆腐のスープ	○	豚肉、豚肉、豆腐	牛乳、 わかめ	にんじん、 こねぎ、 チンゲンサイ	しょうが、椎茸、 玉葱、白菜キムチ、 大根、もやし、 にんにく	米、麦、砂糖、 かたくり粉	油、 ごま油、 いりごま	塩、こしょう、酒、 しょうゆ、米粉、米酢、 トバツヅヤ、水、 鶏がら(だし用)	745 kcal 22.9 g 20.3 g 3.3 g
21 水	・ご飯 ・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・かぼちゃの煮物 ・かっぱ漬け ・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、 しょうゆ、りんご酢、 一味唐辛子、酒、 昆布(だし用)	898 kcal 24.7 g 25.0 g 2.4 g
22 木	・ミルクパン ・いかフライ ・ポイル野菜 ・ミネストローネ ・りんごのコンポート	○	いか、 ベーコン、 豚肉	牛乳	にんじん、 トマト	キャベツ、きゅうり、 セロリ、玉葱、 りんご、レモン	ミルクパン、小麦粉、 パン粉、マカロニ、 砂糖	油	塩、こしょう、酒、 ソース、トバツヅヤ、 しょうゆ、水、 鶏がら(だし用)	746 kcal 32.2 g 23.4 g 3.5 g
26 月 ★	・ご飯 ・シイラの竜田揚げ ・ひじき煮 ・ほうれんそうのおひたし ・小松菜とじゃがいものみそ汁	○	シイラ、油揚げ、 大豆、ひじき、みそ	牛乳	さやいんげん、 ほうれんそう、 小松菜	しょうが、れんこん、 ごぼう、椎茸、 もやし、えのきたけ、 ねぎ	米、麦、 かたくり粉、 砂糖、じゃがいも	油、 いりごま	酒、しょうゆ、水、 鰹節(だし用)、 みりん、 昆布(だし用)	769 kcal 33.8 g 20.6 g 2.4 g
27 火	・ご飯 ・五目卵焼き ・金時豆の甘煮 ・かぶの浅漬け ・なすと玉ねぎのみそ汁	○	豚肉、たまご、 金時豆、 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、 かぶ(葉)	しょうが、玉葱、 椎茸、かぶ、 なす、えのきたけ	米、麦、 砂糖	油	水、鰹節(だし用)、 しょうゆ、酒、塩、 こしょう、 昆布(だし用)	780 kcal 29.5 g 19.7 g 2.7 g
28 水 ★	・ご飯 ・笹蒲鉾の磯辺揚げ ・きしやず炒り ・おくずかけ ・ずんだもち	○	笹かまぼこ、 おから、油揚げ、 豆腐	牛乳、 青のり	にんじん	ごぼう、椎茸、ねぎ、 なす、えだまめ	米、麦、小麦粉、砂糖、 里芋、しらたき、 白玉ふ、そうめん、 かたくり粉、 白玉粉、上新粉	油	塩、しょうゆ、水、 鰹節(だし用)	823 kcal 28.1 g 18.1 g 3.0 g
29 木	・ご飯 ・ハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ ・粉ふき芋 ・卵入りわかめスープ	○	鶏肉、豚肉、 たまご	牛乳、 わかめ	ブロッコリー、 にんじん	玉葱、にんにく、 コーン、えのきたけ	米、麦、じゃがいも、 パン粉、砂糖、 かたくり粉	油	塩、ケチャップ、ソース、 水、米粉、パセリ、 こしょう、しょうゆ、 鶏がら(だし用)	873 kcal 35.7 g 26.2 g 2.8 g
30 金 ★	・ソフトフランスパン ・キッシュ ・ラタトゥイユ ・ペイザンヌスープ	○	たまご、ベーコン、 豚肉	牛乳、 チーズ、 生クリーム	ほうれんそう、 ピーマン、 トマト、 にんじん	マッシュルーム、 玉葱、にんにく、 ズッキーニ、なす、 キャベツ	ソフトフランスパ ン、 じゃがいも	油	塩、こしょう、 ケチャップ、バジル、 しょうゆ、水、 鶏がら(だし用)	789 kcal 31.8 g 37.6 g 3.8 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…806 kcal たんぱく質…30.7g 脂質…25.1g カルシウム…373mg マグネシウム…130mg 鉄…3.1mg 亜鉛…3.7mg  
ビタミンAレチノール当量…289μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…39mg 食物繊維…6.2g 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7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、栗入り赤飯でお祝いします。
- ★9月9日(金) 十五夜献立です。今年は9月10日が十五夜です。十五夜は芋名月とも呼ばれます。給食では里芋をいものこ汁に入れます。
- ★9月26日(月) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★9月28日(水) 宮城県郷土料理です。「きしやず炒り」はおからの炒り煮です。「おくずかけ」は白玉ふと麺を入れた具だくさんの汁物です。
- ★9月30日(金) フランス料理です。詳しくは裏面をご覧ください。