



平成30年度

9月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	チリビーンズライス		いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマトピューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご 冷凍みかん	775	26.6	20.8
4	火	ご飯		生揚げの野菜あんかけ 春雨サラダ デラウエア	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 はるさめ	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし たら キャベツ きゅうり ぶどう	851	33.3	28.7
5	水	焼きそば		開口笑 和風ツナサラダ	豚肉 いか 海老 牛乳 卵 まぐろ	油 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ピーマン 大根 きゅうり りんご	877	33.1	32.2
6	木	じゃこ入り ご飯		錦卵 磯びたし 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 のり 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 ごま 油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 さやいんげん	776	32.4	25.4
7	金	ご飯		魚の麦みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 菊花お浸し 梨	牛乳 鮭 味噌 豚挽き肉 だし削り節	米 砂糖 ごま 大麦 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん 小松菜 菊 梨	836	35.6	20.6
10	月	コーンピラフ		魚のムニエル 野菜いろいろピクルス じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ きゅうり 人参 大根 とうがらし キャベツ セロリー 小松菜	761	32.5	22.9
11	火	ご飯		豚肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 もやしと青菜のお浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜 かぼちゃ もやし 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ	757	34.2	22.6
12	水	パンズパン		うずらの卵入りコロケ じゃこ入りサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 うずら卵 卵 ちりめんじゃこ	パンズパン じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー かぶ 小松菜	766	29.4	32.4
13	木	ご飯		ピーマンの肉詰め焼き わかめサラダ すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ わかめ だし削り節 豆腐	米 油 パン粉 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン缶 大根 えのきたけ しめじ	788	31.0	27.9
14	金	発芽玄米 ご飯		小魚の南蛮漬け 大豆の磯煮 かぶと胡瓜の塩もみ 味噌汁	牛乳 ししゃも 大豆 ひじき さつま揚げ だし削り節 味噌 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう かぶ きゅうり 大根 小松菜	789	30.9	25.7
18	火	ご飯		ザーサイ豆腐 中華サラダ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ 大根 きゅうり	743	28.5	24.8
19	水	食パンと 手作りりんご ジャム		ビーンズチヌー クルトン入り茹で野菜 巨峰	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油 小麦粉	りんご レモン 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 巨峰	799	28.6	31.1
20	木	ご飯		魚のマヨネーズ焼き 煮びたし 味噌汁	牛乳 鮭 卵 油揚げ だし削り節 わかめ 味噌	米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ	828	37.0	30.4
21	金	五目うどん		おはぎ かみかみ金平	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 するめ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油 糸こんにゃく	人参 大根 筍 ねぎ ごぼう	835	27.7	19.1
25	火	ご飯		パンパンジー 海藻入りサラダ ニラ卵汁	牛乳 鶏肉 海藻サラダ だし削り節 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ たら	762	30.4	29.5
26	水	さつま芋 ご飯		さんまの生姜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 梨	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 味噌	米 さつまいも ごま 砂糖	生姜 ねぎ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 梨	814	28.8	26.6
27	木	きのこスープ スパゲッティ		ボン・デ・ケージョ グリーンサラダ ミニトマト	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり りんご ミニトマト	749	29.2	26.8
28	金	じゃこ入り チャーハン		ピッキリ春巻 野菜ナムル 豆腐と青菜のスープ	ちりめんじゃこ 卵 なた 牛乳 チーズ 鱈 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 大麦 油 春巻きの皮 ごま油 ごま	ねぎ キャベツ 人参 生姜 もやし きゅうり にんにく 小松菜	839	37.9	32.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	797	31.5	23.7	405	132	3	3.8	293	0.47	0.6	39	3.4	5.6
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

- ※ 献立の食材は、物資購入等の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
- ※ 7日「季節の献立」 菊を使ったお浸しです。
- ※ 14日「カミカミデー」 噛みごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう。
- ※ 19日「国産小麦使用パン献立」 国産小麦を使って作られたパンです。
- ※ 21日「秋のお彼岸献立」 きな粉のおはぎを作ります。