

平成29年度

# 9月予定献立表

9月の給食目標  
好き嫌いをなくそう。

9月給食回数 17回

※後半は裏面です。 杉並区立泉南中学校

日 曜	主 食	主菜・副菜 デザート	主な材料						献立のねらい 献立メモ	エネル ギー kcal	たん ぱく質 g			
			赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる							
			1群 魚、肉、 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
1 金	わかめご飯 牛乳	さごしのからし みそ焼き すいとん きんぴらごぼう	さごし 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ 大根 しめじ ごぼう	米・麦 白玉粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	すいとん 「防災の日」の 献立にしました。	817	31.7			
4 月	チキン カレーライス 牛乳	茹で野菜サラダ (泉南ドレッシング) カフェオレゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ・りんご セロリー キャベツ きゅうり・もやし ホールコーン	米・麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マヨ ネーズ	カフェオレ ゼリー 牛乳とコーヒー を混ぜます。	888	23.4			
5 火	麦ご飯 牛乳	ひじきふりかけ いかのサラサ揚げ 豚汁 いそあえ	油揚げ 豚肉 いか 豆腐 かつお 節	牛乳 ひじき ちりめん じやこ のり	にんじん 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ ホールコーン	米・麦 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	ひじきふりかけ 手作りのふりかけです。ひじき を甘辛く味付け をします。	773	34.4			
6 水	麦ご飯 牛乳	マスのあけぼの焼き 筑前煮 野菜のごまあえ	鶏肉 マス	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう たけのこ れんこん もやし キャベツ	米・麦 こんにゃく 砂糖 さといも	油 ごま マヨ ネーズ	筑前煮 福岡県の郷土 料理です。「が め煮」ともいい ます。	760	33.8			
7 木	ジャンバラヤ 牛乳	じゃがいもとベーコンのスープ 春雨のレモン酢かけ	鶏肉 えび ワイン ナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ ホールコーン セロリー きゅうり レモン	米・麦 じゃがいも 春雨	油	春雨のレモン 酢かけ レモン風味の さっぱりとした サラダです。	742	25.6			
8 金	麦ご飯 牛乳	(国内産食材の日) 鶏肉のねぎ塩だれ 肉じゃが 菊花和え	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ 菊の花 長ねぎ	米・麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	菊花和え 食用の黄菊を 茹でて和え物に 使います。	765	28.7			
11 月	きのこご飯 牛乳	ししゃものごま天ぷら 厚焼き卵 鶏つくねの 豆乳スープ	鶏挽肉 卵 油揚げ 豆乳	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん 万能ねぎ	しめじ えのきたけ 大根・長ねぎ 玉ねぎ 白菜	米・麦 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま	鶏つくねの豆乳 スープ 豆乳を入れたまろやかなスープ です。	805	33.2			
12 火	あんかけ チャーハン 牛乳	ワンタンスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 卵 豚挽肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	たけのこ 大根・もやし 長ねぎ みかん缶 ハイン缶 黄桃缶	米・麦 砂糖 ワンタン皮 白玉粉 でんぷん	油	ワンタンスープ ワンタンの皮に 挽肉を入れて 包みます。	836	27.9			
13 水	麦ご飯 牛乳	肉じゃがコロッケ みそ汁 ニラのおかかあえ	豚肉 卵 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	大根 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし	米・麦 砂糖 パン粉 じゃがいも しらたき 小麦粉	油	肉じゃが コロッケ コロッケは不足 しがちないも類 が摂れます。	811	27.6			
14 木	オレンジ フレンチ トースト 牛乳	トマトシチュー じゃこサラダ	鶏肉 卵	牛乳 ちりめん じやこ	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ ホールコーン セロリー グリンピース キャベツ きゅうり・オレ ンジジュース	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	オレンジフレンチ トースト 牛乳の代わりに オレンジジュースを使います。	743	28.6			

日曜	主食	主菜・副菜 デザート	主な材料						献立のねらい 献立メモ	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
			赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる							
			1群 魚、肉、卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
15	金	ブルコギ丼 牛乳	茎わかめスープ パリパリサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん ニラ	もやし しめじ えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ピクルス	米・麦 砂糖 ワンタン皮	油 ごま	ブルコギ丼 韓国のご飯です。栄養バランスのよい料理です。	814	30.3		
21	木	きつねうどん 牛乳	おはぎ きゅうりの 土佐じょうゆ 果物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ あずき かつお節 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	長ねぎ きゅうり たけのこ 果物	うどん 米・麦 もち米 砂糖	おはぎ お彼岸に供える日本の伝統食です。あづきを煮て、あんも手作りします。	901	31.1			
22	金	麦ご飯 牛乳	ホキと秋野菜の黒酢 炒め ひじきスープ 果物	ホキ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ほうれん草	なす れんこん 玉ねぎ 果物	米・麦 でんぷん 砂糖	ホキと秋野菜の黒酢炒め ホキを唐揚げにして、野菜と合わせます。	764	29.9			
25	月	親子丼 牛乳	(国内産食材の日) もやしのみそ汁 からしあえ	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米・麦 しらたき 砂糖	親子丼 鶏肉と卵を使うので、親子といいます。	741	31.1			
26	火	なすとトマト ソースのスパ ゲティ 牛乳	サウピカンサラダ チーズケーキ	豚挽肉 卵	牛乳 クリーム チーズ ヨーグルト 粉チーズ	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ なす キャベツ ホールコーン	スパゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉	チーズケーキ 新メニューです。クリームチーズを使います。	894	32.8			
27	水	さつまいも ご飯 牛乳	(国内産食材の日) さんまのかば焼き あいませ 菅平白菜の おかかあえ	さんま 油揚げ ちくわ かつお 節	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	大根 ごぼう 白菜	米・麦 砂糖 さつまいも こんにゃく 小麦粉 でんぷん	さんまのかば焼き 秋の味覚のさんまを唐揚げにして、たれをからめます。	877	30.9			
29	金	えびピラフ 牛乳	ポテトオムレツ パスタスープ	えび ベーコン 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン キャベツ グリンピース	米・麦 じゃがいも マカロニ	パスタスープ マカロニの入ったスープです。野菜もたくさん使います。	806	32.5			

## 今月の給食のない日

全学年 中間考査 9月19日(火)~20日(水)

開校記念日 9月28日(木)

※食材料購入および学校行事等の都合により多少献立を変更することがあります。

※供給栄養量については、月平均でプラス、マイナス10%になるように努めています。

中学校生徒	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
東京都標準値	820	30.0
今月の平均	808	30.2