

# [ 9月予定献立表 ]

2020年 9月 0:通常献立

荻窪中学校献立

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	麦ごはん 【防災の日】	○	ホキのカシ味噌だれ すいとん	★ホキ70g, 赤色辛みそ, ★さば節(ダシ), 油揚げ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 白玉粉, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, こまつな	824 kcal 32.2 g 20.7 g 2.4 g
2水	夏のかき揚げ丼	○	冬瓜汁 なし	大豆, いか, ★ちりめんじゃこ, ★たまご, ★さば節(ダシ), とり胸肉(皮なし), 油揚げ, ★かまぼこ, とうふ, 牛乳	米, 米粒麦, 黒米, さつまいも, 小麦粉, 揚げ油, さとう, でんぶん	なす, たまねぎ, にがうり, だいこん, レモン(果汁), とうがん, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, 日本なし	838 kcal 33.9 g 23.2 g 3.1 g
3木	なすとトマトソースのスパゲティ	○	サウビカンサラダ	豚挽き肉, 赤色辛みそ, 粉チーズ, 牛乳	スパゲティ, サラダ油, 揚げ油, じゃがいも, ごま油, さとう	なす, にんにく, たまねぎ, ホールトマト(缶), キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), こまつな	817 kcal 29.7 g 27.2 g 2.7 g
4金	わかめごはん	○	鮭の紅葉焼き 筑前煮	たきこみわかめ, ★生鮭切り身, とり肉(コマ), ★さば節(ダシ), 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, ★マヨネーズ卵不使用, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, しょうが, ごぼう, れんこん, たけのこ(缶)	798 kcal 36.0 g 24.8 g 2.1 g
7月	あぶたま丼	○	白玉フルーツポンチ	★さば節(ダシ), 豚肉(コマ), 油揚げ, ★かまぼこ, ★たまご, 絹とうふ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, さとう, でんぶん, 白玉粉	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷), みかん(缶), バイアツ(缶), もも(缶)	847 kcal 31.6 g 24.6 g 1.9 g
8火	フィッシュフライサンド	○	ミネストローネ 大根コーンサラダ	★ホキ50g, 豚肩肉, とり骨(スープ), レンズまめ(全粒, 乾), 牛乳	★胚芽コッパン, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, じゃがいも, マカロニ, ごま油, さとう	たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, ホールトマト(缶), だいこん, もやし, ホールコーン(缶), きゅうり	763 kcal 35.4 g 21.9 g 3.4 g
9水	さつまいもごはん 【重陽の節句】	○	魚の煮みそ焼き 五色煮	★もうかさめ, 赤色辛みそ, 油揚げ, ★さば節(ダシ), 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, さつまいも, さとう, 白すりごま, ごま油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, たけのこ(缶), 乾しいたけ, だいこん	876 kcal 37.2 g 17.6 g 2.7 g
10木	エビピラフ	○	ポテトオムレツ 茹で野菜のサラダ	むきえび, ベーコン(短冊), 調理用牛乳, ★たまご, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, でんぶん, じゃがいも, サラダ油, さとう, 白すりごま	たまねぎ, にんじん, スライスジャガイモ(缶), ホールコーン(缶), キャベツ, もやし, きゅうり, にんにく	748 kcal 28.8 g 23.3 g 3.4 g
11金	麦ごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ あいませ	いか(短冊), 大豆, 油揚げ, ★焼くわ, ★さば節(ダシ), 牛乳	米, 押し麦, 強化米, でんぶん, 揚げ油, さとう, こんにゃく	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう	780 kcal 30.8 g 22.9 g 2.4 g
12土	焼きカレー	○	あっさりスープ	とり肉(コマ), 大豆, とり骨(スープ), ピザ用チーズ, ベーコン, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), えのきたけ, キャベツ, こまつな	805 kcal 26.8 g 27.2 g 3.0 g
14月	高原菜めし	○	厚焼き卵 豚汁	油揚げ, ★たまご, ★さば節(ダシ), 豚肉(コマ), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, ごま油, 炒め油, さとう, こんにゃく, じゃがいも	野菜菜漬け, にんじん, 乾しいたけ, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな	756 kcal 31.2 g 25.3 g 3.1 g
15火	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	鶏肉のねぎ塩だれ 肉じゃが キャベツとコマツナの煮びたし	とりもも肉切身, 豚肉(コマ), 油揚げ, ★かつお節, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし	831 kcal 33.9 g 26.4 g 2.4 g
16水	キムチチャーハン	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト	豚肩肉, ★たまご, 豚肉(コマ), とり骨(スープ), プレーンヨーグルト, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白炒りごま, わんたんの皮, ごま油	にんじん, ★キムチ(白菜), ピーマン, もやし, たまねぎ, ながねぎ, たけのこ(缶), こまつな, しょうが, バイアツ(缶), もも(缶), みかん(缶)	769 kcal 27.1 g 21.3 g 3.2 g
17木	シーフードドリア	○	じゃがいもとベーコンのスープ 春雨のサラダ	とり骨(スープ), 調理用牛乳, あさり, 水煮, むきえび, 生クリーム, 粉チーズ, ベーコン, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 小麦粉, サラダ油, でんぶん, パン粉(乾), じゃがいも, はるさめ, さとう, ごま油	スライスジャガイモ(缶), たまねぎ, セロリー, にんじん, こまつな, ホールコーン(缶), きゅうり	874 kcal 28.2 g 27.3 g 3.5 g
18金	さんまのかばやき丼 【国内産食材の日】	○	沢煮鮫	★さんまの開き, ★さば節(ダシ), 出し昆布, 豚もも肉(せん切り), 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう	ごぼう, にんじん, たけのこ(缶), 乾しいたけ, だいこん, たまねぎ, ながねぎ, もやし, こまつな	778 kcal 27.0 g 28.1 g 2.2 g
23水	ソースかつ丼	○	けんちん汁	豚もも肉2枚, ★さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, 生パン粉, パン粉(乾), 揚げ油, さとう, こんにゃく, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	853 kcal 31.1 g 26.8 g 3.4 g
24木	きつねうどん 【お彼岸】	○	おはぎ(小豆, 黄粉) キャベツとモヤシの胡麻醤油	★さば節(ダシ), 出し昆布, 油揚げ, とり肉(コマ), ★かまぼこ, あずき, きな粉, 牛乳	冷凍うどん, さとう, 米, もち米, 米粒麦, ごま油, 白すりごま	にんじん, たけのこ(缶), ながねぎ, こまつな, 乾しいたけ, キャベツ, もやし	776 kcal 30.2 g 20.2 g 3.1 g
25金	豚たま混ぜご飯	○	じゃが芋のみそ汁 ミルクゼリー	豚挽き肉, ★たまご, ★煮干し(だし), 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム, ゼラチン, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, こまつな, もやし	781 kcal 28.6 g 23.0 g 3.0 g
26土	麦ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ 即席漬	★ししゃも(生干し)本, 出し昆布, ★さば節(ダシ), とり挽き肉, ★たまご, 豆乳, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, 黒炒りごま, 白炒りごま, 揚げ油, でんぶん, さとう	たまねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, こまつな	763 kcal 29.4 g 26.1 g 2.0 g
28月	大豆入ドライカレー	○	何でもせん切サラダ なし	大豆, 豚挽き肉, 干ひじき, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, サラダ油, さとう	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン, だいこん, キャベツ, きゅうり	758 kcal 25.6 g 20.9 g 2.6 g
29火	フレンチトースト	○	ボーケビーンズ じゃこサラダ	★たまご, 調理用牛乳, 白いんげん豆, 赤いんげん豆, 大豆, 豚肩肉, 生クリーム, 豚骨(スープ), ★ちりめんじゃこ, 牛乳	★胚芽食パン, バター, さとう, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも, 白炒りごま, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷), こまつな, キャベツ, きゅうり	833 kcal 35.1 g 30.7 g 3.1 g
30水	麦ごはん	○	ポテトコロッケ 白菜とえのきのみそ汁	豚挽き肉, ★煮干し(だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, もやし, えのきたけ	836 kcal 24.1 g 26.8 g 2.9 g

\*献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー800kcal/たんぱく質30.6g/脂質24.4g/塩分2.8g