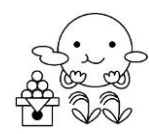




9月 献立表



令和3年
牛込第一中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄 養 価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	水	○	わかめごはん 肉じゃが パリパリサラダ	牛乳 わかめごはんのもと ちりめんじゃこ 豚肉		精白米 ごま 油 こんにゃく	じゃがいも さとう ワンタンの皮	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	もやし こまつな		エネルギー 807 Kcal たんぱく質 29.1 g
2	木	○	さんまの蒲揚げ丼 とうがんのスープ なし	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐		精白米 油 でんぶん さとう	ごま	しょうが かぼちゃ にんじん 干しいたけ	にんにく とうがん こまつな なし		エネルギー 817 Kcal たんぱく質 30.0 g
3	金	○	セサミトースト チリコンカン グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこめめ	大豆	食パン バター はちみつ 練りごま	油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ	マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな	もやし きゅうり りんご	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 29.4 g
6	月		午前授業のため給食はありません								
7	火	の	麦ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ 高野豆腐と野菜のうま煮 海藻サラダ 抹茶牛乳かん 黒蜜添え	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐	海藻ミックス 寒天 豆腐 豆乳 生クリーム	精白米 米粒麦 油 でんぶん さとう・黒砂糖	ごま こんにゃく じゃがいも ごま油 コーンスターチ	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん もやし	キャベツ こまつな たまねぎ		エネルギー 847 Kcal たんぱく質 30.0 g
8	水	○	ハヤシライス シーフードサラダ 冷凍ピーチ	牛乳 豚肉 いか ツナ		精白米 バター 油 小麦粉	さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん	マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ	こまつな きゅうり 黄桃	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 29.9 g
9	木	○	☆重陽の日献立☆ 麦ごはん かつおのゴマダシかけ 切干大根の煮付け すまし汁 菊の花いり	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐		精白米 米粒麦 油 でんぶん 練りごま	さとう ごま	しょうが 切干大根 にんじん こまつな ほうれんそう	えのきだけ 菊の花 長ねぎ		エネルギー 782 Kcal たんぱく質 32.1 g
10	金	○	みそラーメン いかのまつかさ焼き レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ	いか 寒天	冷凍中華麺 油 練りごま ごま	さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ	もやし にら 長ねぎ チンゲンサイ	レモン	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 30.5 g
13	月	○	豚肉のうま煮丼 油揚げとじゃがいものみそ汁 ミルクココアゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	みそ 乾燥わかめ 寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 しらたき	さとう 焼き麴 でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	えのきだけ		エネルギー 834 Kcal たんぱく質 30.0 g
14	火	○	チャーハン 春巻き もやしと青菜のスープ	牛乳 豚肉 むきえび たまご	豚肉 大豆 鶏肉	精白米 油 さとう 緑豆春雨	でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ グリンピース	干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ	もやし チンゲンサイ にら	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 32.4 g
15	水	○	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま酢和え けんちん汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆	鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 こんにゃく	さとう ごま ごま油 じゃがいも	にんじん さやいんげん しょうが きゅうり	切干大根 もやし えのきだけ ごぼう	だいこん 長ねぎ	エネルギー 790 Kcal たんぱく質 31.1 g
16	木	○	☆手作りパン献立☆ 手作り揚げパン 洋風煮込み えだまめいりサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト	大豆 えだまめ	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油	油 じゃがいも ごま油 ごま	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	こまつな もやし		エネルギー 800 Kcal たんぱく質 29.3 g
17	金	○	さつまいもごはん 鮭の照り焼き 春雨と野菜の炒め物 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ	豆腐	精白米 さつまいも ごま・ごま油 さとう	でんぶん 油 緑豆春雨 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	もやし にら ごぼう 長ねぎ	こまつな	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 33.1 g
21	火	○	☆十五夜献立☆ 十五夜炊き込みごはん ししゃものごま揚げ 沢煮わん かぼちゃお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 きな粉	ししゃも 豚肉 生揚げ	精白米 もち米 さとう さといも 油	小麦粉 ごま でんぶん 白玉粉	にんじん 干しいたけ しめじ ごぼう かぼちゃ	たけのこ だいこん こまつな		エネルギー 838 Kcal たんぱく質 35.2 g
22	水	○	チリピーンスライス ツナサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	ツナ	精白米 油 さとう 小麦粉		にんにく しょうが セロリ たまねぎ	にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ	キャベツ だいこん もやし・こまつな りんご	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 30.2 g
24	金	○	☆お彼岸献立☆ ごまだれうどん 大豆と芋の青のり揚げ 二色おはぎ	牛乳 豚肉 みそ 大豆	青のり 小豆 きな粉	冷凍うどん ごま油・油 練りごま・ごま さとう	でんぶん じゃがいも 精白米 もち米	はくさい もやし にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ		エネルギー 842 Kcal たんぱく質 31.6 g
27	月	○	ホイコーロー丼 たまごスープ ももゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	たまご 寒天	精白米 油 さとう でんぶん		にんにく しょうが にんじん 干しいたけ	たけのこ キャベツ ピーマン 長ねぎ	たまねぎ ほうれんそう ピーチネクター 黄桃	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 29.9 g
28	火	○	☆東京都産の魚献立☆ 麦ごはん のりとあさりの佃煮 キハダマグロの竜田揚げ 五目きんぴら・なめこ汁	牛乳 のり あさり キハダマグロ 豆腐	みそ 乾燥わかめ	精白米 米粒麦 さとう 油 でんぶん	小麦粉 こんにゃく じゃがいも ごま ごま油	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	たまねぎ だいこん なめこ こまつな 長ねぎ		エネルギー 814 Kcal たんぱく質 35.7 g
29	水	○	ピスキューパン トマトシチュー 鶏ゴマサラダ	牛乳 たまご 豚肉 いんげん豆ペースト	鶏肉	丸パン バター さとう 小麦粉	グラニュー糖 油・ごま油 じゃがいも ごま・練りごま	たまねぎ にんじん トマトピューレ さやいんげん	キャベツ こまつな		エネルギー 787 Kcal たんぱく質 30.2 g
30	木	○	ドライカレーライス じゃこのあえ物 フルーツ牛乳かん	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆	乾燥わかめ ちりめんじゃこ 寒天 生クリーム	精白米 油 さとう バター	小麦粉 ごま ごま油	しょうが にんにく セロリ たまねぎ	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	キャベツ もやし フルーツカクテル みかん	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 29.5 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



今月の平均値	エネルギー たんぱく質	818 31.0	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41.5	Kcal g