

9月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1杯たんぱく質
3	月	ごぼう入り ドライカレー		きびなごの唐揚げ ピクルス	豚肉、ひじき、きびなご	米、米粒麦、オリーブ油、 ラード、小麦粉、でんぶ ん、油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ね ぎ、人参、ごぼう、マッ シュルूम、トマトピュー レ、大根、きゅうり	802 kcal 29.9 g
4	火	胚芽米ご飯		セサミハンバーグ ジャーマンポテト ミニトマト 野菜スープ	豚肉、絞り豆腐、卵、ベー コン	胚芽米、パン粉、ごま、 じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルूम、 グリーンピース、ミニトマ ト、小松菜、キャベツ、人 参	812 kcal 30.0 g
5	水	海鮮焼きそば		中華卵スープ みたらし団子	豚肉、いか、えび、卵	蒸し中華めん、油、ごま 油、でんぶん、冷凍しらた ま、三温糖	たけのこ、人参、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、干し椎 茸、ねぎ、小松菜	776 kcal 31.4 g
6	木	麦ご飯		鯖の香味焼き 塩もみ 大根と油揚げの味噌汁 ぶどう（紅伊豆）	さば、油揚げ、わかめ、味 噌	米、米粒麦、三温糖、ご ま、ごま油	しょうが、玉ねぎ、きゅう り、人参、かぶ、大根、ね ぎ、ぶどう	796 kcal 29.4 g
7	金	ツナトースト		ミネストローネ 茹でとうもろこし	ツナ、チーズ、ベーコン、 豚肉	食パン、ノンエッグマヨ ネーズ、じゃが芋、三温 糖、マカロニ、油	玉ねぎ、パセリ、セロリ、 人参、トマト、とうもろこ し	770 kcal 31.7 g
10	月	かきあげ丼		炒り鶏 すまし汁	いか、えび、鶏肉、わかめ	米、三温糖、小麦粉、上新 粉、油、こんにゃく、玉麩	玉ねぎ、人参、ごぼう、た けのこ、れんこん、干し椎 茸、さやえんどう、ほうれ ん草、ねぎ、菊のり	818 kcal 30.1 g
11	火	リクエスト給食 きな粉揚げパン		肉団子スープ フルーツポンチ	きな粉、豚肉、卵、寒天	コッペパン、油、三温糖、 春雨、でんぶん、ごま油	玉ねぎ、しょうが、白菜、 人参、ねぎ、小松菜、干し 椎茸、みかん缶、パイン 缶、白桃缶	809 kcal 29.9 g
12	水	ちらし寿司	シ ョ ア	鶏のオープン焼き かまぼこのすまし汁	卵、油揚げ、えび、鶏肉、 かまぼこ	米、三温糖、油、ごま油、 上新粉、でんぶん	干し椎茸、かんぴょう、人 参、ごぼう、たけのこ、 しょうが、にんにく、ね ぎ、大根、ほうれん草、え のきだけ	808 kcal 33.6 g
13	木	スパゲティシシリアン		ガーリック風味サラダ 芋ようかん	豚肉、しばえび、チーズ、 ポークハム、寒天	スパゲティ、オリーブ油、 油、三温糖、さつま芋	パセリ、にんにく、しょう が、セロリ、人参、玉ね ぎ、とうがらし、トマト ピューレ、なす、かぶ、 きゅうり	794 kcal 28.3 g
14	金	開校記念日 赤米ご飯		松風焼き 野菜のおかか和え わかめ汁 梨	鶏肉、豚肉、豆腐、味噌、 かつお節、わかめ、なると	米、赤米、パン粉、三温 糖、油、じゃが芋、ごま	ねぎ、しょうが、人参、ほ うれん草、キャベツ、玉ね ぎ、たけのこ、梨	780 kcal 32.3 g
18	火	麻婆茄子丼		こんにゃく寒天サラダ ヨーグルトポンチ	豚肉、ひじき、生揚げ、味 噌、こんにゃく寒天、ポー クハム、ヨーグルト	米、油、でんぶん、三温 糖、ごま油	なす、にんにく、しょう が、ねぎ、干し椎茸、ニ ラ、人参、きゅうり、キャ ベツ、白桃缶、みかん缶、 パイン缶、リンゴ缶	771 kcal 30.4 g
19	水	麦ご飯		さんまの筒煮 ナムル 田舎汁	さんま、わかめ、生揚げ、 味噌	米、米粒麦、三温糖、ごま 油、ごま、じゃが芋、こん にゃく、油	しょうが、玉ねぎ、大根、 もやし、ねぎ、人参、ごぼ う、小松菜	786 kcal 30.5 g
20	木	パインパン		ポークビーンズ カントリーサラダ	大豆、豚肉、ベーコン	パインパン、じゃが芋、小 麦粉、三温糖、油	玉ねぎ、人参、セロリ、ト マトピューレ、きゅうり、 キャベツ、大根、コーン、 レモン	779 kcal 30.9 g
21	金	冷やしうどん		大根のそぼろあん 一口おはぎ	鶏肉、油揚げ、豚肉、小豆	冷凍茹でうどん、三温糖、 油、でんぶん、だまこ餅、 上白糖	小松菜、きゅうり、もや し、大根	748 kcal 31.3 g
25	火	じゃこ入り菜飯		肉じゃが 吉野汁	ちりめんじゃこ、豚肉、竹 輪ふ、鶏肉、油揚げ	米、じゃが芋、竹輪ふ、し らたき、油、三温糖、でん ぶん、こんにゃく、干しう どん	小松菜、玉ねぎ、人参、枝 豆、ねぎ、干し椎茸	802 kcal 29.2 g
26	水	ポークカレーライス		莖わかめのさっぱりサラダ 冷凍りんご	豚肉、莖わかめ	米、米粒麦、じゃが芋、 ラード、小麦粉、油、三温 糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、玉ね ぎ、人参、トマトピュー レ、きゅうり、キャベツ、 レタス、しょうが、冷凍り んご	800 kcal 26.5 g
27	木	キムチチャーハン		ジャンボ餃子 塩もみ	豚肉、卵、なると、味噌	米、油、ごま油、ギョウザ の皮、でんぶん	ねぎ、人参、ニラ、白菜 （キムチ漬け）、キャベ ツ、ねぎ、しょうが、にん にく、きゅうり、かぶ	825 kcal 30.2 g
28	金	ぶどうパン		魚フライ コーンポタージュ	ます、ベーコン、生クリー ム、調理用牛乳	ぶどうパン、小麦粉、パン 粉、油、じゃが芋、バター	キャベツ、人参、玉ねぎ、 パセリ、コーン缶	796 kcal 34.3 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

☆ 9月の給食目標 ☆

『 三食きちんと食べて生活リズムを整えよう 』