



9月献立表



令和6年度9月

北区立稲付中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価		
		魚・肉・卵・豆、 豆製品	牛乳・乳製品・海 藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	エネルギー	たんぱく質	脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
2月	ビーンズドライカレーライス 牛乳 じゃこわかめのサラダ つぶつぶみかんゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこまめ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱 グリーンピース きゅうり キャベツ みかん缶 オレンジジュース	米 麦 小麦粉 上白糖 三温糖	油	○	○	○	○	825 kcal	32.4 g	23.7 g
3火	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま酢あえ 姫とうがんのすまし汁	さわら 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	もやし 姫とうがん	米 麦 三温糖 上白糖 かたくり粉	白ごま	○	○	○	○	720 kcal	37.0 g	20.9 g
4水	ピザトースト 牛乳 ポトフ 果物（巨峰）	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ 巨峰	食パン じゃがいも	油	○	○	○	○	825 kcal	32.8 g	31.3 g
9月	栗ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 菊花おひたし 呉汁	鮭 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ 菊の花 ねぎ	米 もち米 三温糖 じゃがいも	栗	○	×	○	○	725 kcal	40.3 g	18.0 g
10火	豚キムチラーメン 牛乳 おからの春巻き 果物（梨）	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし 白菜キムチ とうもろこし ねぎ 干し椎茸 梨	中華めん 三温糖 はるさめ 小麦粉 春巻きの皮	ごま油 油	○	×	○	○	765 kcal	29.2 g	25.9 g
11水	あぶたま丼 牛乳 野菜のからしあえ 白菜ときのこの味噌汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし しめじ えのき はくさい ねぎ	米 麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	油	○	×	○	○	805 kcal	35.4 g	26.7 g
12木	ガーリックフランス 牛乳 チキンビーンズ コールスローサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖 小麦粉 三温糖	バター オリーブ油 油	○	○	○	○	808 kcal	28.1 g	38.9 g
13金	シンガポールチキンライス ラクサ 牛乳 タピオカ入りフルーツポンチ	鶏肉 むきえび	牛乳 生クリーム	トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ レモン 玉葱 しめじ みかん缶 パイン缶	米 上白糖 タピオカパール	ごま油 油	○	○	○	○	820 kcal	29.9 g	23.6 g
17火	けんちんうどん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ お月見団子	鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	うどん こんにやく さといも 小麦粉 白玉粉 上新粉 上白糖 かたくり粉	油	○	○	○	○	885 kcal	39.3 g	23.6 g
18水	キムタクチャーハン 牛乳 スタミナサラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たくあん 白菜キムチ キャベツ にんにく はくさい もやし ねぎ	米 麦 上白糖 ワンタンの皮	油 ごま油	○	○	○	○	711 kcal	24.0 g	23.6 g
19木	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ セロリ 玉葱 もも缶 パイン缶 みかん缶	丸パン 上白糖 じゃがいも 三温糖	オリーブ油	○	○	○	○	858 kcal	38.0 g	35.1 g
20金	麦ご飯・しそひじきふりかけ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のレモン和え	糸けずり節 鶏肉 豆腐 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉葱 グリーンピース もやし レモン	米 麦 上白糖 糸こんにやく じゃがいも 三温糖	油	○	○	○	○	750 kcal	29.8 g	17.6 g
24火	ねぎ塩豚丼 牛乳 わかめスープ 果物（りんご）	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ にんにく もやし しょうが りんご	米 麦	ごま油 白ごま 油	○	○	○	○	790 kcal	28.6 g	30.6 g
25水	チキンとトマトのスパゲッティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ スイートポテト	鶏肉 卵 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 上白糖 さつまいも	オリーブ油 油 バター	○	○	○	○	857 kcal	26.8 g	29.6 g
26木	奈良菜めし 牛乳 さばの竜田揚げ もみうり 吉野汁	鶏肉 鯖 油揚げ	牛乳	だいこん葉 にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	米 三温糖 かたくり粉 小麦粉 上白糖	油 白ごま	○	○	○	○	826 kcal	36.3 g	30.7 g
27金	ジャンバラヤ 牛乳 マカロニのクリーム煮 果物（梨）	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム 梨	米 マカロニ 小麦粉	油 オリーブ油 バター	○	○	○	○	855 kcal	28.3 g	29.5 g
30月	麦ご飯 牛乳 太刀魚の幽庵焼き おかかあえ 豚汁	たちうお 糸けずり節 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ゆず もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さといも 板こんにやく	油	○	○	○	○	792 kcal	33.0 g	30.4 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ★東京都の食材は太字で記載しています。