

日	行事など	牛乳	献立	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
2火	世界の料理 【韓国】		ブルコギ丼 こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,茱わかれ プレーンヨーグルト	米,米粒麦,はちみつ,ごま油,炒め油 砂糖,白ごま,白すりごま,てんぷん	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,もやし,粒コーン にら,きゅうり,糸こんにゃく,レモン汁 みかん缶,パイン缶,黄桃缶	798 kcal 28.8 g 21.4 g
3水			ごまきなこトースト トマトシチュー チーズサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,ダイスチーズ	食パン,ソフトマーガリン 練りごま,白ごま,グラニュー糖 炒め油,じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,生姜,にんにく,トマト缶,人参 グリーンピース,マッシュルーム水煮,キャベツ 小松菜,粒コーン	776 kcal 29.6 g 36.5 g
4木	ブック メニュー①		スパゲッティーカレービーンズ イタリアンドレッシングサラダ ★ぐりとぐらのカステラ (「ぐりとぐら」より)	牛乳,豚ひき肉,大豆,たまご 調理用牛乳	スパゲッティ,油,炒め油,砂糖 小麦粉,はちみつ,バター	玉ねぎ,人参,にんにく,冷凍グリーンピース キャベツ,もやし,きゅうり,赤ピーマン 粒コーン	791 kcal 30.3 g 31.2 g
5金	沖縄県 郷土料理		ジュシー いかの沖縄風天ぷら  ゴーヤとツナの和え物 アーサ汁	牛乳,豚肉,油揚げ,刻み昆布,いか 乾燥わかめ,ツナ油漬,かつお節 冷凍豆腐,あおさ	米,米粒麦,炒め油,小麦粉,揚げ油 砂糖,ごま油	人参,ごぼう,エリンギ,にがうり,もやし 長ねぎ,えのきたけ	764 kcal 33.9 g 28.3 g
8月	世界の料理 【中国】		チンジャオロース丼 じゃがもちスープ 梨	牛乳,豚肉,鶏肉	米,米粒麦,てんぷん,炒め油,砂糖 ごま油,じゃがいも	たけのこ水煮,ピーマン,赤ピーマン,玉葱 にんにくの芽,にんにく,生姜,人参,小松菜 しめじ,梨	769 kcal 27.0 g 17.9 g
9火	重陽の 節句献立		ごはん 白身魚の黒酢ソース  菊花和え 金時汁	牛乳,ほき,鶏肉,冷凍豆腐 白みそ	米,米粒麦,コーンスターチ,揚げ油 砂糖,てんぷん,炒め油,さつまいも	長ねぎ,にんにく,生姜,人参,小松菜,キャベツ もやし,きくの花,レモン汁,大根	805 kcal 32.7 g 24.0 g
10水			米粉パン ポテトオムレツ 野菜ガリックサラダ かぼちゃとにんじんのポターージュ	牛乳,たまご,調理用牛乳	米粉パン,じゃがいも,バター,砂糖 油,炒め油,小麦粉,生クリーム	玉ねぎ,人参,キャベツ,ブロッコリー 粒コーン,にんにく,かぼちゃ	743 kcal 35.0 g 32.2 g
11木			中華丼 大豆とさつまいもの揚げ煮 中華漬け物	牛乳,豚肉,むきえび,いか うずら卵水煮,大豆	米,米粒麦,炒め油,てんぷん,ごま油 揚げ油,さつまいも,砂糖,白ごま	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ水煮 干し椎茸,キャベツ,チンゲンサイ,大根 きゅうり	862 kcal 34.4 g 24.6 g
12金			磯ごはん 肉豆腐 鉄骨ごまサラダ	牛乳,炊き込みわかめ,ひじき ちりめんじゃこ,冷凍豆腐,豚肉	米,米粒麦,炒め油,砂糖,てんぷん 白すりごま,練りごま,油	人参,長ねぎ,玉ねぎ,糸こんにゃく ざやいんげん,小松菜,切干し大根,むき枝豆	739 kcal 32.0 g 20.6 g
16火			ごはん めだいのみそ焼き ちくさおひたし 根菜汁	牛乳,めだい,白みそ,赤みそ 油揚げ,豚肉,冷凍豆腐	米,米粒麦,砂糖,炒め油,油,白ごま	小松菜,人参,糸こんにゃく,ごぼう,大根,ねぎ	736 kcal 35.0 g 22.9 g
17水	ブック メニュー②		チョコチップパン ★シェパードパイ (「ハリーポッターと秘密の部屋」より) マカロニスープ	牛乳,調理用牛乳,豚ひき肉 ピザチーズ,鶏肉	チョコチップパン,じゃがいも バター,炒め油,てんぷん シュルマカロニ	生姜,トマト缶,人参,玉ねぎ,キャベツ	748 kcal 29.8 g 29.9 g
18木	鉄分強化 メニュー		生揚げのあんかけ丼 呉汁 ぶどう 	牛乳,冷凍生揚げ,豚肉,大豆水煮 冷凍豆腐,白みそ	米,米粒麦,炒め油,砂糖,てんぷん ごま油,里芋	人参,小松菜,長ねぎ,玉ねぎ,しめじ,白菜,大根 巨峰	801 kcal 33.9 g 24.2 g
19金			焼うどん むらもスープ さつまいもチップス	牛乳,豚肉,かつお節,豚ひき肉 冷凍豆腐,たまご	うどん,炒め油,てんぷん,揚げ油 さつまいも,粉砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,ピーマン,キャベツ,長ねぎ 小松菜	744 kcal 27.9 g 33.2 g
22月	青森県 郷土料理		ごまごはん 魚のきのこあんかけ  せんべい汁 黒みつ寒天	牛乳,たら,鶏肉,油揚げ,粉寒天 きな粉	米,米粒麦,白ごま,砂糖,てんぷん 南部せんべい,黒砂糖,赤ざらめ 三温糖	生姜,しめじ,えのきたけ,大根,人参 小松菜,長ねぎ	817 kcal 34.6 g 23.1 g
24水	世界の料理 【インド】		ナン キーマカレー サモサ  キャロットサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆,ツナ油漬 ダイスチーズ	炒め油,油,小麦粉,じゃがいも ぎょうざの皮,揚げ油,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,セロリー トマト缶,キャベツ,きゅうり	730 kcal 28.6 g 32.2 g
25木	世界の料理 【フランス】 【イタリア】		ビーンズピラフ キッシュロレーヌ 小松菜のミネストローネ	牛乳,豚ひき肉,鶏肉,大豆,ハム たまご,調理用牛乳,ピザチーズ 豚肉	米,炒め油,生クリーム,砂糖 じゃがいも,シュルマカロニ	玉ねぎ,人参,ピーマン,ほうれんそう セロリー,マッシュルーム水煮,小松菜 トマト缶,トマトピューレ	750 kcal 33.4 g 32.6 g
26金			ゆかりごはん ししゃもとちくわの南部揚げ みそドレッシングサラダ にら玉汁	牛乳,焼き竹輪,ししゃも,白みそ 冷凍豆腐,たまご	米,米粒麦,小麦粉,白ごま,揚げ油 砂糖,油,ごま油,てんぷん	ゆかり,きゅうり,キャベツ,もやし,人参 にら,長ねぎ	804 kcal 30.5 g 29.1 g
29月	世界の料理 【韓国】		ごはん キムムッチ タツリタン じゃこ入り海藻サラダ	牛乳,のり,鶏肉,海藻ミックス ちりめんじゃこ	米,米粒麦,白ごま,ごま油,砂糖 じゃがいも	にんにく,人参,玉ねぎ,長ねぎ,糸こんにゃく えのきたけ,生姜,万能ねぎ,キャベツ きゅうり	736 kcal 27.3 g 19.0 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

9月の給食目標
偏食をなくそう



今月は、本に登場する料理が登場します。
お楽しみに♪

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	773	31.4	26.9
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4