

9月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 献立当量 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	
2 (月)	牛乳	牛乳	米 麦			823
	なすとひき肉のカレーライス	鶏肉 大豆	米サラダ油 小麦粉 はちみつ	なす かぼちゃ ピーマン トマト にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 切干大根	中濃ソース ウスターソース ケチャップ トマトピューレ 塩 胡椒 ワイン 醤油 ローリエ粉 ナツメグ ガラムマサラ カレー粉	26.2
	甘夏入りミルクゼリー	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖	甘夏缶		
3 (火)	牛乳	牛乳				778
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン ウィンナー 粉チーズ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ワイン 中濃ソース ウスターソース 醤油 胡椒 塩	30.5
	カラフルポテト レーズンケーキ	ハム 鶏卵 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター 米サラダ油	玉ねぎ 人参 枝豆 ホールコーン 小松菜 レーズン	塩 胡椒 醤油 ベーキングパウダー	
4 (水)	牛乳	牛乳				829
	2色揚げパン (きな粉・ココアミルク)	きなこ 脱脂粉乳	こどもパン(鶏卵不使用) なたね油 ココア 砂糖		塩	30.7
	ポトフ ヨーグルト	豚肉 ウィンナー ヨーグルト	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ	
5 (木)	牛乳	牛乳	米 麦			769
	麦ごはん さばの塩焼き	さば			塩 酒	30.1
	ひじきの炒め煮	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米サラダ油 砂糖	こんにゃく 人参 干し椎茸 切干大根 小松菜	酒 みりん 醤油	
6 (金)	牛乳	牛乳	米 麦			798
	麦ごはん 鶏肉のバーベキューソースあえ	鶏肉 大豆	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜	ケチャップ ウスターソース 醤油 中濃ソース ワイン 塩 胡椒	36.4
	たまごとレタスのスープ	鶏卵 鶏肉	オリーブ油 緑豆春雨 でん粉	レタス 玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ	
9 (月)	牛乳	牛乳	中華麺 ごま油			797
	チンジャオロース麺	豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 もやし 干し椎茸 切干大根 ピーマン	ケチャップ トウバンジャン 塩 酒 テンメンジャン オイスターソース 醤油 みそ 胡椒	34.1
	ツナとチーズの揚げぎょうざ	ツナ チーズ	ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉 なたね油	玉ねぎ	塩 胡椒	
10 (火)	牛乳	牛乳	米 麦			757
	麦ごはん なすのこちゅジャン炒め	鶏肉	じゃがいも でん粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 砂糖 ごま油	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	こちゅジャン 酒 塩 胡椒 酢 醤油 ラー油	25.2
	春雨サラダ		ごま 緑豆春雨 砂糖 ごま油	小松菜 もやし 人参 キャベツ	酢 醤油 辛子	
11 (水)	牛乳	牛乳	ごま 米 麦			698
	わかめごはん 肉じゃが	しらす干し わかめ 豚肉	じゃがいも 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 こんにゃく 小松菜 人参 切干大根	醤油 酒 みりん 塩 酢 醤油	28.7
	ハリハリ漬け		砂糖			
12 (木)	牛乳	牛乳	米 麦 バター 米サラダ油	トマト缶 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ ワイン 塩 胡椒 パプリカ粉 オレガノ チリパウダー	801
	鶏肉のはちみつレモンソースかけ 小松菜のソテー	鶏肉 ベーコン	小麦粉 米サラダ油 はちみつ 砂糖 オリーブ油 マカロニ	レモン果汁 人参 ホールコーン 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油 塩 胡椒	32.2
	飲むヨーグルト 麦ごはん	飲むヨーグルト				767
13 (金)	フィッシュフライ	モウカザメ 鶏卵	小麦粉 パン粉 なたね油	レモン果汁	ワイン 塩 胡椒 中濃ソース	30.6
	キャベツ 冬瓜のみそ汁			キャベツ 冬瓜 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	酒 みそ	
16 (月)	敬老の日					
17 (火)	牛乳	牛乳				785
	名月ごはん いわしの香味焼き	鶏肉 油揚げ いわし	里芋 なたね油 米 麦 米サラダ油 砂糖 ごま油	人参 しめじ 舞茸 干し椎茸 生姜 にんにく	酒 みりん 醤油 酒 みりん 醤油	30.5
	大根の昆布漬け みたらし団子	昆布	白玉もち 砂糖 水あめ でん粉	大根 人参 小松菜	塩 醤油	
18 (水)	牛乳	牛乳				708
	キムチチャーハン ワンタンスープ	鶏卵 豚肉 鶏肉	米 麦 米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油	生姜 にんにく キムチ 長ねぎ にら 人参 干し椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油 塩 胡椒 醤油 酒	27.1
	ミルクティーゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖		紅茶	
19 (木)	牛乳	牛乳				699
	かしわうどん かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉 油揚げ 鶏肉	うどん なたね油 米サラダ油 砂糖 でん粉	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸	酒 みりん 醤油 酒 みりん 醤油 塩	31.0
	冷凍みかん			みかん		
20 (金)	牛乳	牛乳	米 麦			803
	麦ごはん ハッシュドポーク					26.4
	カリカリサラダ	豚肉	米サラダ油 小麦粉 砂糖	トマトジュース にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	ケチャップ トマトピューレ ワイン 中濃ソース ウスターソース 醤油 胡椒 塩 パプリカ粉 ナツメグ ローリエ	
21 (土)	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	じゃがいも なたね油 砂糖 米サラダ油	キャベツ もやし 人参 ホールコーン	チリパウダー 塩 胡椒 酢 醤油	797
	とりねぎ丼	鶏肉 高野豆腐	米 麦 小麦粉 でん粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	酒 みりん 醤油	31.1
	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	人参 もやし 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	塩 胡椒 酒 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

9月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	お も な 食 品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他ほか	タンパク質 (g)
23 (月)	振替休日					
24 (火)	牛乳	牛乳				705
	炊きこみビビンバ	豚肉 高野豆腐	ごま 米 麦 ごま油 米サラダ油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 人参 もやし	トウバンジャン 酒 醤油 酢 みりん	
	にらたまスープ	鶏卵 鶏肉	米サラダ油 緑豆春雨 でん粉 ごま油	玉ねぎ 干し椎茸 にら	醤油 酒 塩 胡椒	
25 (水)	りんご			りんご		26.9
	牛乳	牛乳				
	小松菜のペペロンチーノ	ベーコン ウィンナー	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 赤唐辛子 玉ねぎ しめじ 小松菜	塩 胡椒 醤油 ワイン	
	チーズサラダ	チーズ	砂糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン	塩 胡椒 酢 醤油	
26 (木)	ココアケーキ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 小麦粉 バター 米サラダ油 ココア		ベーキングパウダー	30.8
	牛乳	牛乳				
	ツナトースト	ツナ チーズ	食パン(鶏卵不使用) マヨネーズ(鶏卵不使用)	玉ねぎ パセリ	塩 胡椒	
27 (金)	マカロニ入りスープ	豚肉 ベーコン	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン キャベツ 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ	736
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	合唱コンクールの振替休日					
30 (月)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				834
	みそカツ丼	鶏卵 鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく キャベツ	酒 塩 胡椒 みそ みりん 醤油 酒	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	こんにゃく 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みそ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。