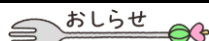


8月9月献立表

豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の給食目標 よい食事のマナーを身につけよう ○食事のマナーについて振り返りましょう。 ○食後の休養の必要性について理解しましょう。 ○規則正しい食生活で生活のリズムを整えましょう。			9月の予定 ・9/1 専門委員会 ・9/5 学校参観週間始 ・9/9 骨密度測定 ・9/10 としま土曜公開 学校参観週間終 ・9/12 全校朝会 ・9/14 2年移動教室始 ・9/15 2年移動教室終 1年都電沿線の旅 ・9/19 区陸上競技大会 ・9/21 避難訓練 ・9/23-25 3年修学旅行 ・9/26-27 3年振替休業日 ・9/30 生徒会役員選挙	
8/29 始業式 	8/30 ・トマトチキンカレーライス ・夏野菜のピリ辛あえ ・フルーツポンチ ・牛乳	8/31 〈野菜の日献立〉 ・冷やし五目うどん ・夏野菜といかの かき揚げ ・果物 ・牛乳	9/1 B時程 ・メキシカンライス ・トマトのスープ ・タコス ・コーンサラダ ・牛乳	2 ・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉の薬味ソース ・野菜のごま酢あえ ・果物 ・牛乳
エネルギー たんぱく質 脂質 921 26.3 25.2	921 26.3 25.2	758 25.5 23.9	805 25.2 28.4	755 29.6 22.2
5 ・ごはん ・冬瓜スープ ・いかの竜田揚げ ・なすとコーヤのみそ炒め ・冷凍みかん ・牛乳	6 ・ハムチーズトースト ・野菜のカレー風味スープ ・ガーリックサラダ ・マスカットゼリー ・牛乳	7 B時程 ・ごはん ・冬瓜汁 ・さわらの葱みそ焼き ・ごまじゃこあえ ・果物 ・牛乳	8 ・チンジャオロース丼 ・卵スープ ・春雨サラダ ・パインゼリー ・牛乳	9 〈重陽の節句献立〉 ・ゆかりごはん ・呉汁 ・ししゃものゴマ揚げ ・菊入りおひたし ・黒蜜寒天のきなこがけ ・牛乳
855 31.2 27.6	776 31.0 33.6	751 31.7 20.1	824 27.4 22.3	846 35.5 23.5
12 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・みそ汁 ・キスの野菜あんかけ ・油揚げのピリ辛サラダ ・果物 ・牛乳	13 ・ウインナーピラフ ・トマトといんげんのスープ ・パンプキンオムレツ ・グリーンサラダ ・ピーチゼリー ・牛乳	14 2年なし ・上海焼きそば ・卵入り春巻き ・パンサンズー ・ココナッツミルクポンチ ・牛乳	15 2年なし 〈お月見献立〉 ・ごはん ・里芋と鶏肉の炒め煮 ・小松菜のかつお節かけ ・お月見団子 ・牛乳	16 1・2年なし ・バジルチーズトースト ・ビスキュイパン ・隠元豆のトマトシチュー ・コーンとインゲンのサラダ ・オレンジゼリー ・牛乳
748 28.1 19.8	872 29.2 31.4	872 31.4 30.2	828 25.5 15.7	886 31.0 34.5
19 敬老の日 	20 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・豚汁 ・鮭のごまマヨネーズ焼き ・海藻サラダ ・サイダーゼリー ・牛乳	21 ・麻婆なす丼 ・春雨スープ ・とうもろこしサラダ ・果物 ・牛乳	22 秋分の日 	23 3年なし ・ごはん ・かきたま汁 ・かぼちゃコロッケ ・糸寒天のサラダ ・果物 ・牛乳
851 35.6 27.3	851 35.6 27.3	844 26.2 24.0	804 25.3 19.2	804 25.3 19.2
26 3年なし ・ツナそぼろの三色丼 ・みそ汁 ・じゃこ入り酢の物 ・あしたばミルクゼリー ・牛乳	27 3年なし ・スパゲッティ・アラビアータ ・コーンと豆のサラダ ・パンプキンパイ ・牛乳	28 ・ごはん ・みそ汁 ・鰹のピリ辛ソース ・わかめのサラダ ・果物 ・牛乳	29 ・黒砂糖パン ・鶏肉と野菜のチャウダー ・にんじんドレッシングサラダ ・フルーツゼリー ・牛乳	30 ・ごはん ・にらたまスープ ・酢豚 ・杏仁豆腐 ・牛乳
874 34.1 29.5	886 29.3 31.8	822 34.6 23.6	810 25.6 27.7	895 29.8 26.5

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	831	29.5	25.8



☆献立は都合により変更になることがあります。

☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。