

# 9 月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年値	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 金	牛乳 チキンライス ポトフ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉 アガー	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ りんごジュース	578 15.4	<b>7日(木)</b> ・しお肉じゃが とり肉を使って作る、にんにくをきかせた肉じゃがです。  <b>8日(金)</b> ・菊花蒸し もち米にターメリックで黄色い色をつけ、肉団子のまわりに菊の花のようにまがして蒸します。  <b>13日(水)</b> ～日本の郷土料理～ 「鹿児島県」 「鶏飯(けいはん)」とは、奄美大島の郷土料理です。ごはんの上に鶏肉や卵などの具材をのせ、鶏のだしでとったスープをかけて食べる、「お茶漬け」のような料理です。 <b>27日(水)</b> ～世界の味めぐり～ 「インドネシア」 「ナシゴレン」とは、「お米をいためたもの」つまりインドネシア風のチャーハンです。「ソトアヤム」は、スパイスを使った鶏肉のスープです。  ☆旬の食材： 秋の果物「梨」や「巨峰」、「さつまいも」などを使います。  <b>29日(金)</b> ・お月見団子汁 かぼちゃを使って黄色い色のお月様をイメージした白玉団子を作ります。 
4 月	牛乳 焼き肉丼 チンゲン菜と豆腐のスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ チンゲンサイ みかん	598 15.7	
5 火	牛乳 カレーライス ガーリックサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン なし	632 12.2	
6 水	牛乳 上海やきそば サイダーボンチ	豚肉 いか えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 サイダー	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ パインアップル 桃 缶	545 17.8	
7 木	牛乳 麦ごはん のりのつくだ煮 しお肉じゃが 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 焼きのり 鶏肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	551 14.5	
8 金	牛乳 きのことコーンのご飯 菊花蒸し 沢煮椀 ☆重陽(ちようよう)の節句献立	とり肉 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米	しめじ しいたけ コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 大根 みつば	553 17.3	
11 月	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ くだもの(巨峰) ☆旬の食材「巨峰」	牛乳 鶏ひき肉 卵	ミルクパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 ぶどう	555 14.8	
12 火	牛乳 チリビーンズライス じゃがいものハニーサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ	617 14.9	
13 水	牛乳 鶏飯 じゃがいもと野菜の炒り煮 ☆郷土料理「鹿児島県」	卵 とり肉 のり 牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ 葉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	585 17.8	
14 木	牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き 野菜の生姜しょうゆがけ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ	572 20.3	
15 金	牛乳 中華丼 ひじきとツナのサラダ フルーツ牛乳寒天	豚肉 かまぼこ うすら卵 牛乳 ひじき まぐろ缶 寒天 豆乳 コンデンスミルク	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 小松菜 きゅうり コーン みかん 缶 パインアップル 缶	644 15.5	
19 火	牛乳 チャーハン おいもと大豆のから揚げ 五目野菜スープ	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 さつま芋 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 干しいたけ もやし 小松菜	568 16.1	
20 水	牛乳 麦ごはん お魚ハンバーグ 根菜のごま汁 くだもの(梨)	牛乳 いわし たらすり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 白すりごま	生姜 たまねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ なし	572 16.6	
21 木	牛乳 フレンチトースト さつまいもシチュー ベーコンと野菜のソテー ☆旬の食材「さつまいも」	牛乳 卵 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム	食パン 砂糖 バター 米油 さつま芋 小麦粉	にんじん たまねぎ セロリー パセリ粉 もやし 小松菜 コーン	629 15.2	
22 金	牛乳 蕨ごはん いわしの生姜煮 和風サラダ 呉汁 ☆お彼岸献立	ささげ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋	ねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり 大根 小松菜	583 20.4	
25 月	牛乳 カレー南蛮 ポテチーズ春巻き	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	砂糖 片栗粉 うどん 米油 じゃが芋 春巻きの皮	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 生姜	558 16.4	
26 火	牛乳 ふりかけご飯 ししゃもフライ 五目きんぴら かきたま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 白ごま 米油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 片栗粉	小松菜 ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ ねぎ	643 17.9	
27 水	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム 豆乳ケーキ ☆世界の味めぐり「インドネシア」	とり肉 えび 牛乳 豆乳	米 麦 米油 ビーフン 小麦粉 砂糖 きび砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ	615 16.6	
28 木	牛乳 ガーリックライス ベーコンとポテトのキッシュ ミネストローネ	ベーコン 牛乳 生クリーム 卵 チーズ 豚肉 レンズ豆	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ ピーマン にんじん セロリートマトピューレ 大根 トマト 缶	648 15.2	
29 金	牛乳 麦ごはん 鮭のからしみそ焼き おろしポンずサラダ お月見団子汁 ☆お月見献立	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 麦 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋 白玉粉	にんにく ねぎ きゅうり もやし しめじ 大根 レモン かぼちゃ にんじん 干しいたけ 小松菜	546 19.9	

\* 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(20回)

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
							A	μgRE	B1	mg	B2		
9月分平均 (中学年)	590	24.3(16.5%)	20.0(30.5%)	333	86	2.1	270	0.36	0.53	28	6.6	2.5	

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。8月の引き落としはありません。  
9月の引き落とし日は 9月4日(月)、再引き落とし日は、19日(火)です。



