



# 9月のこんだて表

令和2年度練馬区立豊玉東小

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	○	むぎはんがななくしょうが 麦ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦	生姜 ブロッコリー 大根 にんじん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	602	15.7
2	水	○	なすとトマトの卵ゲッター カラフルソテー	豚肉 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 バターじゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマト なす 小松菜 コーン 赤ピーマン	599	14.4
3	木	○	とうふあんかけ丼 やさい 豆腐のあんかけ丼 野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	609	14.8
4	金	○	キンピラごはん さけ 鯖のレモン焼き キャベツのみそ汁	豚肉 牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 バター	ごぼう にんじん グリンピース レモン キャベツ たまねぎ 小松菜	594	18.7
7	月	○	なすと厚揚げのみそ炒め丼 はるさめスープ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜	640	14.3
8	火	○	むぎはん いかかおあ 麦ご飯 いかの香り揚げ 豆腐団子汁	牛乳 いか とり肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 白玉粉	生姜 たまねぎ しそ にんじん ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	634	13.1
9	水	○	きつかくし きつかくし やさいわん 菊花寿司 菊花蒸し 野菜椀	高野豆腐 のり 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米粉 片栗粉 ごま油 もち米 こんにゃく	れんこん にんじん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう 菊 ねぎ 生姜 大根 小松菜	589	15.0
10	木	○	ガーリックフランス ポークシチュー やさい 野菜ソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	ソフトフランスパン マーガリン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく パセリ 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース もやし キャベツ コーン	618	13.9
11	金	○	さつまいもごはん ししゃものから揚げ 青菜入り豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも 黒ごま 油 片栗粉 米油 じゃが芋	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜	618	16.0
12	土	○	お弁当献立 タンドリーチキンカレー ブロッコリーの塩ゆで 冷凍みかん	とり肉 ヨーグルト 豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	677	13.1
14	月	○	チリビーンズライス 洋風ビーフンスープ	ベーコン 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 とり肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ビーフン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ セロリー 小松菜	651	14.8
15	火	○	ふりかけごはん 豆腐ハンバーグ 眞沢山みそ汁	青のり しらす干し 牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	米 白ごま 米粉 砂糖	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	601	16.4
16	水	○	まるもり 森のチャウダー キャベツとツナのソテー いちご ジャム	牛乳 とり肉 大豆 チーズ まぐろ缶	丸パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ もやし	614	15.0
17	木	○	むぎはん かじょう豆腐 麦ご飯 家常豆腐 わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ	609	16.0
18	金	○	食育の日(まごはやさしい献立) まめはん さけ 豆わかごはん 鮭のピリットジャン きのこと汁	わかめ 大豆 牛乳 鮭 とり肉	米 麦 白ごま でん粉 米粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく こねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ しめじ ねぎ	622	17.5
23	水	○	お彼岸献立 はぎはな 秋の花ごはん ひじき入り厚焼き玉子 根菜のみそ汁	ささげ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 じゃが芋	枝豆 生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう 大根 れんこん ねぎ	599	16.3
24	木	○	ハムチーズトースト ポークビーンズ なし 梨	チーズ ハム 牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー いんげん豆 大豆	食パン 米油 じゃが芋 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ トマト なし	650	17.9
25	金	○	な菜めし チキンカツ みちのく汁 運動会応援献立	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	大根(葉) 白菜 ほうれん草 ねぎ えのきたけ	679	15.0
28	月	○	あぶたま丼 のっぺい汁	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 米油 こんにゃく 里芋	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 ねぎ	617	15.6
29	火	○	むぎはん さば 麦ご飯 鯖のねぎみそがけ いらたま汁	牛乳 さば みそ 卵	米 麦 砂糖 片栗粉	ねぎ にんじん いら	592	17.0
30	水	○	きなこ揚げパン スープ煮 ほうれん草とコーンのソテー	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	油 ねじりパン 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ほうれん草 コーン	595	16.3

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。  
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.5	29.6	2.4	328	93	2.1	228	0.37	0.50	25	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上