

9月のこんだて

令和3年度練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
1	水	○	ごぼう入りドライカレー 野菜のねぎソースサラダ 果肉入りみかんゼリー	豚肉 レンズ豆 牛乳 寒天	米 麦 油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン もやし 小松菜 ねぎ オレンジジュース みかん缶	624	14.7		
2	木	○	麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	600	17.2		
3	金	○	豚丼 干草和え みそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 はちみつ ごま油 こんにゃく	生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ	577	17.6		
6	月	○	ココア揚げパン シーフードサラダ 豆乳コーンチャウダー	脱脂粉乳 牛乳 えびいかに 豆乳 鶏肉 ベーコン	油 ねじりパン グラニュー糖 砂糖 米粉 オリーブ油	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく にんじん コーン マッシュルーム パセリ	518	16.8		
7	火	○	麦ごはん さわらの香味焼き 野菜の甘みそ和え 塩豚汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 ごま油 こんにゃく	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう	587	18.1		
8	水	○	ごはん 海苔の佃煮 豚肉と野菜の塩うま煮 さつまいもの蜜がらめ	牛乳 のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 はちみつ みずあめ油 さつま芋	生姜 たまねぎ にんじん 大根 さやいんげん	626	13.4		
9	木	○	★重陽の節句★ 菊花寿司 菊花蒸し 野菜の煮びたし すまし汁	高野豆腐 のり 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 もち米 砂糖 米粉 片栗粉 ごま油	れんこん にんじん 干しいたけ 菊 さやえんどう ねぎ 生姜 もやし 小松菜 大根 たけのこ みつば かんぴょう	565	15.6		
10	金	○	ジャージャー麺 わかめスープ なし	豚肉 大豆 みそ 牛乳 わかめ	中華めん油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ にら なし 干しいたけ	603	17.9		
13	月	○	わかめごはん 肉じゃが 和風サラダ	わかめ 牛乳 豚肉 油揚げ	米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ ゆず	591	16.8		
14	火	○	ごはん 鮭のレモン焼き ピーマンともやし炒め かきたま汁	牛乳 鮭 豆腐 卵	米 バター 油 砂糖 片栗粉	レモン にんにく 生姜 にんじん もやし ピーマン えのきたけ ねぎ 小松菜	523	21.1		
15	水	○	はいがごはん 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜のごまおかか和え 南瓜のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 厚揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ かぼちゃ 干しいたけ にら キャベツ にんじん	545	16.7		
16	木	○	ビスキュイパン ビーンズホットサラダ 鶏肉と野菜のスープ煮	卵 牛乳 いんげん豆 金時豆 ハム 鶏肉	胚芽パン バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 アーモンド	にんじん たまねぎ セロリ 小松菜	626	17.1		
17	金	○	中華丼 大豆いりこスナック フルーツポンチ	いか えび 豚肉 ねぎら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 大豆	米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ りんご缶 桃缶 みかん缶	604	16.1		
21	火	○	★行事食 十五夜★ 麦ごはん 鶏の鉄焼き おろし煮 月見汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	米 麦 油 白玉粉 こんにゃく	ねぎ 小松菜 えのきたけ もやし にんじん 大根 かぼちゃ 白菜	582	16.2		
22	水	○	ごはん 鯖の文化干し キャベツのごま和え みそ汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 ごま	もやし キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ たまねぎ	564	17.2		
24	金	○	チキンライス フライドポテト 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 牛乳 ウイナー いんげん豆 エバミルク	米 麦 油 じゃが芋	トマトジュース にんにく たまねぎ グリーンピース パセリ にんじん	609	15.2		
27	月	○	黒砂糖パン 南瓜のシチュー 野菜とベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 小松菜 マッシュルーム	570	18.3		
28	火	○	さつまいもごはん にぎすのから揚げ 味噌ドレッシングサラダ 沢煮碗	牛乳 にぎすみそ 豚肉 油揚げ	米 もち米 さつま芋 ごま 米粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉	にんにく 生姜 ごぼう にんじん キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	584	17.1		
29	水	○	ごはん ぎせい豆腐 じゃがいもの炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節 みそ 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんじん みつば ピーマン 大根 小松菜	591	17.2		
30	木	○	チリピーンズライス キャベツサラダ ハニーケーキ	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 卵 チーズ	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 はちみつ バター グラニュー糖 アーモンド 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん ピクルス トマト缶 キャベツ きゅうり グレープフルーツジュース レモン	646	13.7		

※ 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。 ※給食回数20回

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	587	16.6	30.0	2.2	330	89	2.2	228	0.40	0.51	25	5.5
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	25	4.5以上

7月使用食料産地	米	青森	鶏肉	鳥取	ししやも	カナダ	バイナッフル	沖縄	なす	栃木	とうがん	愛知	チンゲン菜	千葉	にんにく	青森	キャベツ	群馬
牛肉	群馬	豚肉	埼玉	さば	ノルウェー	メロン	茨城	じゃが芋	茨城	にんじん	北海道	黄パプリカ	茨城	にんにく	東京(練馬)	キャベツ	群馬	東京(練馬)