9月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	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	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
4	月	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ みかん	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく ねぎ にら もやし きゅうり みかん	632	14.9
5	火	○	ごはん 豚肉と野菜のかりん揚げ 豆腐団子のみそ汁 梨	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま 白玉粉 ごま油	生姜 ごぼう さやいんげん 人参 エリンギ 大根 小松菜 梨	662	14.7
6	水	○	ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 人参 キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	600	17.7
7	木	○	パプリカライスクリームソースかけ 野菜のカレーサラダ レンズ豆とトマトのスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 レンズ豆 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 大根 トマト缶 マッシュルーム	607	14.8
8	金	○	★行事食 重陽の節句★ ごはん 菊花しゅうまい 菊花和え みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 油揚げ みそ	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 じゃが芋	生姜 玉ねぎ もやし 小松菜 菊 なす ゆず レモン	600	15.7
11	月	○	ごはん お好み卵焼き 野菜の甘酢和え みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか 卵 油揚げ みそ 青のり かつお節	米 油 砂糖 ごま	キャベツ ねぎ 生姜 コーン きゅうり 人参 玉ねぎ もやし	585	17.3
12	火	○	黒砂糖食パンとマーガリン スイートピクルス チリコンカン	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	黒砂糖パン マーガリン 砂糖 油	キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく セロリー 人参 トマト缶 りんご	566	17.8
13	水	○	ごはん 四川豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ 小松菜 ねぎ もやし	553	17.6
14	木	○	★豊玉第二中学校連携献立★ さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きのこのすまし汁 りんごゼリー	牛乳 鮭 みそ 豆腐 アガー	米 もち米 さつま芋 ごま 砂糖 バター こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 生姜 ピーマン コーン 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 りんごジュース	604	19.0
15	金	○	★豊玉第二中学校連携献立★ 中華丼 ひじきの中華サラダ フルーツ牛乳寒天	いか えび 豚肉 牛乳 ひじき コンデンスミルク 寒天	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 切干大根 小松菜 コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	585	14.8
19	火	○	★食育の日 沖縄の料理★ タコライス もずくスープ サーターアンダギー	豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 もずく 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマト ねぎ キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	674	16.1
20	水	○	みそ豚丼 チーズいももち 和風野菜スープ	豚肉 みそ 牛乳 おから チーズ 油揚げ	米 もち麦 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし ねぎ	640	17.6
21	木	○	わかめごはん 厚揚げと野菜の塩旨煮 こまつなとじゃこの炒め煮	わかめご飯の素 牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 大根 さやいんげん 小松菜	527	16.6
22	金	○	キムチチャーハン 冬瓜のスープ さつまいものごま団子	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 おから	米 大麦 油 ごま油 さつま芋 砂糖 小麦粉 ごま 片栗粉	キムチ 人参 もやし チンゲンサイ 玉ねぎ にんにく とうがん	593	14.7
25	月	○	ミートソーススパゲッティ ジュリエンヌスープ フィッシュアーモンド	大豆 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 いりこ	スパゲティ オリーブ油 油 アーモンド 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマトピューレ トマト缶 パセリ セロリー 小松菜 キャベツ	608	20.1
26	火	○	ごはん 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 厚揚げ みそ	米 油 砂糖	切干大根 人参 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	571	17.9
27	水	○	ガーリックトースト チーズチキンビーンズ 野菜のソテー	牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆 チーズ	食パン バター 油 じゃが芋 砂糖 ごま オリーブ油	にんにく パセリ セロリー 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム もやし 小松菜 枝豆	560	20.0
28	木	○	じゃこごはん シーホー豆腐 わかめのごま醤油和え	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ トマト ねぎ もやし にら	596	18.8
29	金	●	★運動会応援献立★ こめっこカレーライス もやしとコーンのサラダ カラフルフルーツポンチ	豚肉 ジョア 寒天	米 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 オリーブ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン もやし 小松菜 トマト缶 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	611	12.8

※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19回　※●はジョア

7月使用食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	青森	牛肉	群馬	いか	ペルー	じゃこ	兵庫	トマト	栃木	豆もやし	群馬	ブルーベリー	東京
バター	北海道	レンズ豆	アメリカ		北海道	鶏肉	鳥取	ししゃも	ノルウェー	あじ	ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ	じゃが芋	茨城	青梗菜	千葉	小玉すいか	山形