

9月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるもとになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火	○	夏野菜のカレー じゃこ入りサラダ 福神漬	牛乳 豚肉、ちりめんじゃこ	米 麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖 サラダ油、バター、ごま油	トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、なす ズッキーニ、ホールコーン にんにく、しょうが、福神漬	692 20.1
2	水	○	ごはん かつおでんぶ 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし そうめんのすまし汁	牛乳 鶏肉、なると、みそ、油揚げ	米 麦、そうめん、砂糖、ごま	にんじん、小松菜、ねぎ しいたけ、しょうが	652 27.5
3	木	○	食パン 手作りピーチジャム 魚のラビコットソース ごまポテト 大豆入りサラダ	牛乳 ホキ、大豆、ツナ、わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも、コーンスターチ サラダ油、バター、ごま油、ごま	トマト、にんじん、玉ねぎ、もやし きゅうり、黄桃缶、桃ジュース	613 25.2
4	金	○	和風ビビンバ丼 ツナ揚げぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉、ツナ、豆板醤	米 麦、ぎょうざの皮、小麦粉、ごま サラダ油、ごま油、	ほうれん草、にら、にんじん もやし、しそ、ごぼう、きゃべつ キムチ、たくあん、しょうが、にら	690 24.9
7	月	○	海の幸のピラフ わかさぎのレモン揚げ ABCスープ みそドレッシングサラダ	牛乳 えび、いか、ベーコン、みそ わかめ、わかさぎ	米 小麦粉、砂糖、じゃがいも マカロニ、サラダ油、ごま油、 バター	にんじん、パセリ、玉ねぎ、もやし レモン、キャベツ、 マッシュルーム・ホールコーン	621 23.0
8	火	○	ゆかり入りきびごはん おからハンバーグ(ケチャップソース) 変わり煮びたし すまし汁	牛乳 卵 豚肉、おから、はんぺん 凍り豆腐、油揚げ、わかめ	米 きび、砂糖、こんにやく、 サラダ油	小松菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ しいたけ、アップルソース	612 25.2
9	水	○	はちみつレモントースト パンプキンシチュー カレードレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉、なると、みそ いんげん豆	食パン はちみつ、砂糖、じゃがいも サラダ油、バター	にんじん、かぼちゃ、パセリ レモン、玉ねぎ、キャベツ きゅうり	660 20.9
10	木	○	梅ちりめんごはん さんまのかば焼き じゃがいもの甘辛煮 もやしのごまソース	牛乳 さんま	米 麦、小麦粉、砂糖、くず粉、ごま サラダ油、じゃがいも	玉ねぎ、もやし	694 21.9
11	金	○	五目うま煮丼 レタスのスープ 梨	牛乳 卵 豚肉、いか、えび、かまぼこ	米 麦、くず粉、砂糖、サラダ油 ごま油	にんじん、たけのこ、白菜 玉ねぎ、キャベツ、しいたけ にんにく、しょうが、レタス、 ホールコーン、梨	613 25.7
14	月	○	ひじきご飯 わかさぎのフライ 豆腐の団子汁	牛乳 卵 鶏肉、油揚げ、豆腐、ひじき わかさぎ	米 砂糖、白玉粉、小麦粉、さとい も こんにやく、サラダ油、パ ン粉	にんじん、インゲン、小松菜 大根、えのきたけ	646 24.3
15	火	○	ミルクパン ベーコンポテト焼 ツナドレサラダ ひえひえポンチ	牛乳 チーズ ツナ、ベーコン、寒天	ミルクパン じゃがいも、砂糖、マヨネーズ サラダ油、ごま油	パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン みかん缶、パイン缶、桃缶	679 21.2
16	水	○	四川みそ豆腐丼 卵とじスープ もやしの塩ナムル	牛乳 卵 豚肉、豆腐、みそ、豆板醤	米 麦、砂糖、くず粉、ごま サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、たけのこ にんにく、しょうが、もやし	634 26.5
17	木	○	冷やしきつねうどん かぼちゃとイカの天ぷら ミニトマト	牛乳 卵 ハム、油揚げ、いか	冷凍うどん 砂糖、小麦粉、サラダ油	かぼちゃ、トマト、きゅうり、ねぎ しいたけ	605 26.9
18	金	○	チキンライス ゴマドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 卵 チーズ 鶏肉、ベーコン	米 パン粉、砂糖、バター、ごま サラダ油	トマト缶、にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし、マッシュルーム、ホールコーン	646 25.7
24	木	○	やきとり丼 月見団子 みそ汁	牛乳 卵 鶏肉、豆腐、きなこ、みそ	米 麦、水あめ、砂糖、白玉粉 サラダ油	大根、ねぎ	646 28.2
25	金	○	わかめごはん いかのねぎみそ焼 野菜のうま煮 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 いか、豚肉、大豆、みそ ちりめんじゃこ、わかめ	米 麦、じゃがいも、砂糖、でん粉 こんにやく、ごま、サラダ油	にんじん、ねぎ、たけのこ しいたけ、にんにく、しょうが	639 28.7
28	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 魚の香味焼 団子汁	牛乳 豚肉、ホキ、油揚げ、鶏肉	米 砂糖、白玉粉、小麦粉 こんにやく、サラダ油、ごま油	にんじん、ごぼう、ねぎ、大根 しょうが	640 29.9
29	火	○	キムチチャーハン 豆腐のシューマイ わかめスープ	牛乳 卵 ベーコン、鶏肉、豆腐 わかめ、豚肉	米 シューマイの皮、くず粉、ごま油 サラダ油、ごま	キムチ、しょうが、玉ねぎ、ねぎ しょうが、たけのこ	611 27.2
30	水	○	カレーパン じゃがくん コーンサラダ 巨峰	牛乳 卵 豚肉、レンズ豆、みそ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも サラダ油、アーモンド粉	にんじん、パセリ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、マッシュルーム ホールコーン、巨峰	615 21.7



* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

学校給食費の徴収にご協力下さい。
 今月の引き落とし日は9月30日(水)です。