



9月の献立表



平成24年度 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 エネルギー たんぱく質	
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える		
4	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、薄力粉 砂糖、つが油、バター、ごま油	トマト、かぼちゃ、玉ねぎ しょうが、にんにく、なす ズッキーニ、コーン	692 20.1	
5	水	○	パンパン 魚のしめじ入りマヨネーズ焼き ごまドレッシングサラダ・パセリポテト	牛乳 ホキ、みそ、チーズ	パンパン 砂糖、じゃがいも、ごま マヨネーズ、サラダ油	にんじん、パセリ、玉ねぎ ほんしめじ、キャベツ きゅうり、もやし	623 24.3	
6	木	○	鶏肉のおろし丼 みそ汁・変わりごまあえ	牛乳 鶏肉、みそ、わかめ	米 麦、でん粉、砂糖 油、ごま	ほうれん草、にんじん ねぎ、大根、もやし	659 24.3	
7	金	○	カレーパン じゃがくん・ツナドレサラダ	牛乳 豚肉、レンズ豆、卵 みそ、オイルツナ	丸パン 薄力粉、パン粉、サラダ油 アーモンド、ごま油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、コーン	620 23.2	
10	月	○	梅ちりめんごはん 鶏肉のみそ焼き・野菜のごまあえ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 鶏肉、みそ	米 麦、じゃがいも、砂糖 サラダ油、ごま	ほうれん草、にんじん しょうが、玉ねぎ、もやし	639 23.6	
11	火	○	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 ボンレスハム、油揚げ 卵、いか	うどん 砂糖、薄力粉、油	かぼちゃ、ミニトマト きゅうり、ねぎ 干ししいたけ	605 26.9	
12	水	○	五目うま煮丼 レタスのスープ・梨	牛乳 豚肉、いか、むきえび うずらの卵、かまぼこ	米 麦、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油	にんじん、パセリ、たけのこ はくさい、玉ねぎ、キャベツ 干ししいたけ、にんにく	613 25.7	
13	木	○	胚芽丸パン・ベーコンポテト焼き コーンサラダ・ひえひえポンチ	牛乳 ベーコン、チーズ 寒天缶詰	胚芽食パン じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、サラダ油	パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン みかん缶、パイ缶、黄桃缶	652 20.8	
14	金	○	ひじきご飯 豆腐団子汁・ししゃもの磯辺揚げ もやしのごまソース	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆腐、卵 ひじき、ししゃも	米 こんにゃく、砂糖、白玉粉 さといも、薄力粉、ごま サラダ油	にんじん、さやいんげん 小松菜、大根、えのきたけ もやし	615 24.1	
17	月		敬老の日					
18	火	○	八宝おこわ さばのおろしソース・卵とじスープ	牛乳 豚肉、むきえび、まさば だし昆布、わかめ、卵	米 もち米、でん粉、砂糖 くず粉、栗、ごま油	にんじん、干ししいたけ たけのこ、グリーンピース しょうが、大根、ねぎ	647 27.8	
19	水	○	食パン・手作りピーチジャム 魚のラビゴットソース スパイシーポテト・大豆入りサラダ	牛乳 ホキ、ベーコン、大豆 わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも サラダ油、ごま油	トマト、にんじん、玉ねぎ きゅうりピクルス、きゅうり もやし、黄桃缶、桃ジュース	606 25.6	
20	木	○	四川みそ豆腐丼・もやしの塩ナムル タピオカのココナッツミルク	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤 豆腐	米 麦、砂糖、くず粉、つが油 ごま油、ごま、死かパール	にんじん、チンゲン菜、に んにく、しょうが、干しし いたけ、たけのこ、玉ねぎ もやし	699 25.6	
21	金	○	ロールトースト イタリアンスープ・キャラメルポテト	牛乳 ウィンナー、ベーコン 鶏肉、卵、チーズ	食パン パン粉、さつまいも、砂糖 油、バター、アーモンド	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、コーン	628 25.0	
24	月	○	和風ビビンバ丼 ひじき入り厚焼き卵・巨峰	牛乳 豚肉、豆板醤、卵 レンズ豆、ひじき	米 麦、砂糖、サラダ油 ごま、ごま油	ほうれん草、しそ、にんじ ん、しょうが、ごぼう、もや し、ちぢ子、たくあん、玉ねぎ	627 24.9	
25	火	○	茄子とトマトのスパゲッティ パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、みそ、チーズ	スパゲッティ 砂糖、オリーブ油 サラダ油	トマト、赤ピーマン、玉ねぎ にんにく、なす、キャベツ きゅうり、黄ピーマン	662 24.4	
26	水	○	ゆかり入りきびごはん いかのねぎみそ焼き・野菜のうま煮 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 いか、みそ、大豆 ちりめんじゃこ	米 もちきび、こんにゃく じゃがいも、砂糖、でん粉 サラダ油、ごま	にんじん、しょうが にんにく、ねぎ、たけのこ 干ししいたけ	624 27.1	
27	木	○	フレンチトースト 豆腐とえびのケチャップ煮・海藻サラダ	牛乳 卵、鶏肉、むきえび、わか め、いんげん豆、豆腐、豆板 醤	食パン 砂糖、バター、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、にんにく、しよ うが、たけのこ、干ししい たけ、玉ねぎ、はくさい	606 29.1	
28	金	○	豚肉とぼごうの混ぜご飯 魚の香味焼き・団子汁	牛乳 豚肉、油揚げ、ホキ 鶏肉	米 こんにゃく、砂糖、白玉粉 薄力粉、サラダ油、ごま油	にんじん、しょうが ごぼう、ねぎ、大根	640 29.9	

* 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ください。

今月の引落日は9月4日(火)です。

