



# 9月のこんだて

平成29年度  
練馬区立  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 菌や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	金	○	レンズドライカレーライス わかめスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ アガー	米 おおむぎ 砂糖 米油 ゴマ	人参 赤ピーマン トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 セロリー ねぎ オレンジジュース	602	21.0
4	月	○	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き 三色あえ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 ゴマ	小松菜 人参 生姜 もやし 玉葱	610	23.6
5	火	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも バター 米油 ごま油	人参 トマトピューレ レモン セロリー にんにく 玉葱 大根 きゅうり	608	24.0
6	水	○	麦ごはん マーボー豆腐 やさいのナムル	豚肉 レンズまめ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ゴマ ごま油	人参 小松菜 生姜 もやし たけのこ セロリー にんにく ねぎ 干し椎茸	600	25.8
7	木	○	パインパン ポテトエッグ マカロニのトマトスープ	ハム たまご 鶏肉 牛乳 ベーコン ピザチーズ いんげんまめ クリーム	パインパン 米油 マカロニ バター じゃがいも	人参 トマト 青ピーマン セロリー 玉葱 ホールコーン	606	24.9
8	金	○	★重陽の節句献立★ 麦ごはん 菊花しゅうまい 華風きゅうり 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 押し豆腐 木綿豆腐 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	人参 玉葱 干し椎茸 生姜 大根 とうもろこし 缶 きゅうり	599	24.3
11	月	○	わかめごはん ししゃもの塩焼き 大豆のうま煮 とろろこんぶ汁	大豆 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ ししゃも 削り昆布	米 おおむぎ 砂糖 ゴマ	人参 小松菜 たけのこ ねぎ 干し椎茸 生姜 大根	596	29.4
12	火	○	コーンピラフスパイシーチキン レンズ豆のスープ	鶏肉 ベーコン レンズまめ 牛乳	米 おおむぎ 米油 オリーブ油	人参 小松菜 玉葱 ホールコーン にんにく レモン汁 キャベツ マッシュルーム グリンピース セロ リー	625	25.6
13	水	○	麦ごはん 魚の薬味焼き ごまだれサラダ とうがんの卵スープ	モウカサメ 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ゴマ	人参 小松菜 にんにく キャベツ もやし セロリー とうがん	592	25.5
14	木	○	麦ごはん じゃがいものカレー煮 もやしのごま酢あえ	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でんぷん 米油 ゴマ	さやいんげん 人参 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	584	19.5
15	金	○	黒糖パン なすのグラタン やさいスープ くだもの(梨)	豚肉 レンズまめ 牛乳 クリーム ピザチーズ	黒糖パン ラザニア 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも バター	トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんにく なす セロリー 玉葱 ホールコーン キャベツ くだもの	627	22.8
19	火	○	麦ごはん かつおの香味焼き 虎豆の煮豆 野菜の味噌汁	かつお 虎まめ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも ゴマ	人参 小松菜 生姜 にんにく 大根 ねぎ	573	28.6
20	水	○	★お彼岸メニュー★ 二色おはぎ 野菜のおかか和え けんちん汁	きな粉 あずき 牛乳 かつお節 鶏肉 木綿豆腐	米 もち米 砂糖 こんにゃく 米油 じゃがいも	人参 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	612	22.9
21	木	○	チキンライス じゃがいもと野菜のスープ くだもの(梨)	鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 おおむぎ 米油 じゃがいも オリーブ油	トマトジュース 人参 玉葱 セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ くだもの	581	19.3
22	金	○	きなこ揚げパン コーンポテト 肉だんごスープ	きな粉 ベーコン 豚肉 木綿豆腐 牛乳	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん はるさめ オリーブ油 ごま油	人参 ホールコーン セロリー ねぎ 生姜 白菜	629	22.3
25	月	○	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー ゆで野菜のオニオンソース	豚肉 牛乳 粉チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油 オリーブ油	パセリ 人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 グリンピース キャベツ もやし きゅうり	621	19.6
26	火	○	ごはん さんまの塩焼きおろしそえ もやしのおかか和え キャベツと油揚げのみそ汁	さんま かつお節 油揚げ 赤みそ 牛乳	米	小松菜 人参 大根 もやし キャベツ 玉葱	637	25.7
27	水	○	ジャージャーメン チンゲン菜としめじのスープ	豚肉 レンズまめ 鶏肉 赤みそ 八丁みそ 木綿豆腐 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 チンゲンツアイ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 玉葱 セロリー ぶなしめじ えのきたけ	634	27.0
28	木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ひじき入り蒸し卵 青菜のすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 米油 砂糖 こんにゃく	人参 小松菜 ごぼう 生姜 玉葱 干し椎茸 ねぎ	581	24.5
29	金	○	さつまいもごはん いかのチリソース 塩もみやさい わかめのみそ汁	いか 生揚げ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ ごま油 でんぷん 砂糖 ゴマ 米油 さつまいも	人参 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 玉葱	596	23.9

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、15(金)、21(木)共に 梨を予定しています。