



9月のこんだて

平成30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 歯や骨をつくる	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
3	月	○	ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 レンズまめ 赤みそ 八丁みそ 牛乳 寒天缶	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 玉葱 りんご缶 パイン缶 もも缶	637	22.8
4	火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 磯あえ 石狩汁	豚肉 油揚げ 鮭 いたのり 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも	人参 小松菜 ごぼう 生姜 ホールコーン 大根 玉葱 ねぎ	578	23.5
5	水	○	★北町小開校記念日★ 赤米ごはん かつおの葉味焼き ごまだれサラダ 根菜の和風汁	かつお 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 赤米 砂糖 ゴマ こんにやく じゃがいも 米油	人参 小松菜 にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根	584	29.6
6	木	○	ホットドッグ ベーコンと大豆のスープ くだもの(巨峰)	ウィンナー ベーコン 大豆 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油	トマトピューレ 人参 キャベツ セロリー にんにく 玉葱 くだもの	606	22.4
7	金	○	野菜と豆腐の五目旨煮丼 春雨サラダ	豚肉 凍り豆腐 牛乳 木綿豆腐	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん はるさめ 米油 ごま油 ゴマ	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース もやし きゅうり	611	23.2
10	月	○	★重陽の節句メニュー★ 麦ごはん 菊花しゅうまい 華風きゅうり 中華スープ	豚肉 鶏肉 押し豆腐 牛乳	米 おおむぎ 米油 でんぷん 砂糖 ごま油 はるさめ	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 生姜 とうもろこし缶 きゅうり きくらげ セロリー	578	21.7
11	火	○	ごはん さばの昆布焼き 野菜のおかか和え 具だくさんの味噌汁	さば かつお節 鶏肉 赤みそ 牛乳 削り昆布	米 じゃがいも ゴマ	人参 小松菜 きゅうり もやし 大根 ねぎ	588	26.8
12	水	○	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 じゃがいも でんぷん はるさめ 米油 ごま油 オリーブ油	人参 ホールコーン セロリー ねぎ 生姜 白菜	623	22.3
13	木	○	鶏肉とごぼうのピラフ ハンガリアンシチュー くだもの(梨)	鶏肉 豚肉 牛乳 粉チーズ	米 おおむぎ 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 米油 バター	人参 赤ピーマン 青ピーマン トマトピューレ 生姜 ごぼう ホールコーン にんにく 玉葱 グリンピース くだもの	658	20.5
14	金	○	夕焼けごはん ししゃもの塩焼き キャベツの甘味噌あえ 芋煮	白みそ 豚肉 牛乳 ししゃも	米 砂糖 さといも こんにやく ごま油 米油	人参 キャベツ もやし ねぎ 大根 まいたけ	612	24.2
18	火	○	麦ごはん 家常豆腐 やさいのナムル	豚肉 生揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく もやし	622	25.2
19	水	○	★体験給食会★ 練馬スパゲティ ガーリックポテト くだもの(巨峰)	まぐろ缶詰 牛乳 きざみのり	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油	パセリ 人参 大根 くだもの	685	23.7
20	木	○	★お彼岸メニュー★ 秋いっぱいごはん けんちん汁 お彼岸あんこもち	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 あずき 牛乳	米 もち米 さつまいも さといも 砂糖 白玉粉 こんにやく じゃがいも 米油	人参 小松菜 ぶなしめじ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	597	19.5
21	金	○	ごはん さかなのごまだれ焼き 三色あえ さつま汁	モウカサメ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	米 砂糖 でんぷん こんにやく さつまいも ごま油 ゴマ 米油	葉ねぎ 小松菜 人参 にんにく 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	600	23.9
25	火	○	★十五夜メニュー★ 鮭ちらし 青菜のすまし汁 お月見団子	鮭 木綿豆腐 きな粉 牛乳 きざみのり	米 砂糖 白玉粉	人参 小松菜 かんぴょう ねぎ 干し椎茸 れんこん レモン汁	576	19.7
26	水	○	ガーリックライス なすのグラタン やさいスープ	ベーコン 豚肉 牛乳 レンズまめ クリーム ピザチーズ	米 おおむぎ 小麦粉 じゃがいも 米粉 パン粉 オリーブ油 米油 バター	トマトピューレ トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 玉葱 なす セロリー ホールコーン キャベツ	646	20.2
27	木	○	さつまいもごはん いかのチリソース 白菜の浅漬け なめこの味噌汁	いか 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも でんぷん ゴマ 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 きゅうり なめこ	602	24.6
28	金	○	ごはん 厚焼き玉子 大豆のうま煮 とろろこんぶ汁	鶏肉 凍り豆腐 たまご 大豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳 削り昆布	米 砂糖 米油	人参 小松菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 生姜 ねぎ 大根	628	29.8
29	土	○	コメッコカレーライス コーンサラダ くだもの(みかん)	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 米粉 じゃがいも 砂糖 米油	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ ホールコーン くだもの	682	18.3

※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、6(木)巨峰、13(木)梨、19(水)巨峰、29(土)みかんを予定しています。