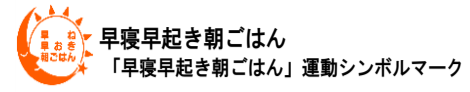


9月 こんだてひょう

家庭配布用



平成 28 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価	
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1	木	○	夏野菜カレー きゃべつサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ さとう じゃがいも パター ひまわりゆ	にんじん かぼちゃ あかパプリカ たまねぎ ズッキーニ なす きゃべつ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 691 Kcal 18.6 g	
2	金	○	あぶたま丼 ジャーマンポテト 冷凍みかん	ぎゅうじゅう あぶらあげ かまぼこ たまご ベーコン	こめ さとう じゃがいも ひまわりゆ	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース れいとうみかん	エネルギー たんぱく質 690 Kcal 24.6 g	
5	月	○	マーボー豆腐丼 さっぱり漬	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん ひまわりゆ ごまゆ	にんじん たら ほししいたけ たけのこ ながねぎ きゃべつ きゅうり	エネルギー たんぱく質 609 Kcal 24.8 g	
6	火	○	ぶどうパン 大根サラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ	ぶどうパン さとう じゃがいも ひまわりゆ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 623 Kcal 25.9 g	
7	水	○	なめし 鯖ごまみそかけ あます 甘酢づけ すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	こめ さとう ちくわぶ ごま	にんじん こまつな だいこん きゅうり えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんぱく質 605 Kcal 30.7 g	
8	木	○	チャーハン 春雨スープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なると ぶたにく アガー たまご	こめ むぎ はるさめ さとう ひまわりゆ ごまゆ	にんじん こまつな ながねぎ グリーンピース きゃべつ ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 619 Kcal 22.2 g	
9	金	○	<重陽の節句> きびご飯 菊花蒸し おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ	こめ もちきび もちこめ でんぶん じゃがいも ぎんなん ごまゆ	こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ もやし	エネルギー たんぱく質 649 Kcal 25.5 g	
12	月	○	さつまいもご飯 生揚げの肉味噌かけ かぶの酢のもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ もちこめ さつまいも さとう でんぶん ひまわりゆ ごま	たまねぎ グリーンピース かぶ にんじん	エネルギー たんぱく質 604 Kcal 22.0 g	
13	火	○	むぎご飯 ターンドリーチキン 野菜ソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ヨーグルト わかめ	こめ むぎ ひまわりゆ ごま ごまゆ	ピーマン きゃべつ もやし ながねぎ	エネルギー たんぱく質 627 Kcal 25.5 g	
14	水	○	さんま蒲焼き丼 二色ひたし 根菜汁	ぎゅうにゅう さんま みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま ひまわりゆ	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 677 Kcal 26.1 g	
15	木	○	<中秋の名月> 青大豆ご飯 ひじき入り卵焼き 豚汁 月見団子	ぎゅうにゅう あおだいず ぶたにく ひじき たまご	こめ もちこめ さとう こんにゃく ひまわりゆ じゃがいも しらたまだんご ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう ながねぎ	エネルギー たんぱく質 691 Kcal 29.9 g	
16	金	○	スパゲッティミートソース ツナわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナかん こなチーズ わかめ	スパゲッティ こむぎこ さとう オリブゆ ひまわりゆ	にんじん トマトかん たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり	エネルギー たんぱく質 658 Kcal 27.1 g	
19	月		敬老の日					
20	火	○	むぎご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 おかか和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび みそ	こめ むぎ でんぶん ひまわりゆ ごまゆ	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし きゃべつ	エネルギー たんぱく質 616 Kcal 27.0 g	
21	水		ミルクコーヒー 食パン 手作りパインジャム マカロニクリーム煮 いかサラダ	ミルクコーヒー ぎゅうにゅう イカ なまクリーム とりにく こなチーズ	しょくパン ヨーグルト さとう じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ パター 加工	にんじん グリンピース にんにく ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 689 Kcal 22.8 g	
22	木		秋分の日					
23	金	○	チキンライス フライドポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも バター ひまわりゆ	にんじん トマトかん こまつな マッシュルーム グリーンピース きゃべつ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 644 Kcal 19.2 g	
26	月	○	二色フレンチトースト ポトフ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウィナー アガー	しょくパン さとう じゃがいも パター ひまわりゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 613 Kcal 23.6 g	
27	火	○	中華おこわ ワンタンスープ くだもの 梨	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	こめ もちこめ さとう ワンタンのかわ ひまわりゆ ごまゆ	にんじん たら ほししいたけ たけのこ えのきたけ ながねぎ もやし なし	エネルギー たんぱく質 609 Kcal 20.1 g	
28	水	○	むぎご飯 ししゃも磯辺揚げ 大根レモン風味 みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも あおのり わかめ	こめ むぎ さとう こむぎこ ひまわりゆ	こまつな だいこん きゅうり ながねぎ レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 612 Kcal 26.2 g	
29	木	○	キムチ丼 コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも ひまわりゆ バター ごま ごまゆ	にんじん たら ながねぎ たまねぎ はくさい キムチ コーン	エネルギー たんぱく質 609 Kcal 18.5 g	
30	金	○	チキンカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう ひまわりゆ パター	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 686 Kcal 19.4 g	

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。