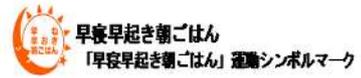


9月 こんだてひょう 家庭配布用



平成 29 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	金		夏野菜カレー コールスローサラダ	ぎゅうにゆく 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 こむぎこ ひまわりゆ	にんじん かぼちゃ たまねぎ スツキーニ なす きゃべつ きゅうり コーン	エネルギー たんばく質 698 Kcal 19.0 g	
4	月		チャーハン 中華スープ あっさり漬	ぎゅうにゆう やきぶた なると とりにく とうふ たまご	こめ むぎ 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 えのきたけ きゅうり しょうが	エネルギー たんばく質 602 Kcal 25.9 g	
5	火		中華丼 杏仁豆腐	ぎゅうにゆう ぶたにく えび いか なると こなかんでん うずらたまご	こめ むぎ さとう くずこ ひまわりゆ ごまゆ	にんじん たら ほしいいたけ たけのこ たまねぎ かつお しょうが もやし はくさい パイ・ミカ・わかん	エネルギー たんばく質 658 Kcal 23.2 g	
6	水		ココアパン パリパリサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいたず わかめ	ココアパン かわのか 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 しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	エネルギー たんばく質 603 Kcal 22.3 g	
7	木		菜めし 魚西京焼き 野菜しょうが和え すまし汁	ぎゅうにゆう さけ みそ とうふ とりにく	こめ さとう	にんじん こまつな なめしのもと しょうが きゃべつ きゅうり えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんばく質 610 Kcal 32.3 g	
8	金		<重陽の節句> きびご飯 菊花蒸し おかか和え みそ汁	ぎゅうにゆう ぶたにく だいたず 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 さとう ぎんなん ごまゆ	こまつな にんじん ながねぎ ほしいいたけ しょうが もやし	エネルギー たんばく質 644 Kcal 25.2 g	
11	月		青大豆ご飯 卵 ちくさ焼き いも煮汁	ぎゅうにゆう あおだいず とりにく たまご あぶらあげ みそ なまクリーム	こめ もちこめ さとう さつまいも こんにやく ひまわりゆ ごま ねりごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう えのきたけ ながねぎ だいこん	エネルギー たんばく質 655 Kcal 27.6 g	
12	火		さんま蒲焼き丼 きゃべつの甘酢 豆腐汁	ぎゅうにゆう さんま とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ひまわりゆ	にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり しめじ ながねぎ	エネルギー たんばく質 689 Kcal 27.7 g	
13	水		むぎご飯 ハンバーグきのこソース 野菜スープ	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご ベーコン	こめ むぎ ばんこ さとう じゃがいも ひまわりゆ パター	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン	エネルギー たんばく質 657 Kcal 25.5 g	
14	木		ぶどうパン 魚黄金焼き 梨 ABCスープ	ぎゅうにゆう ホキ とりにく ピザチーズ	ぶどうパン ABCマカロニ マヨネーズ ひまわりゆ	にんじん こまつな なし しめじ きゃべつ	エネルギー たんばく質 639 Kcal 29.8 g	
15	金		さつまいもご飯 生揚げの肉みそかけ きゃべつのサラダ	ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ もちこめ さとう さつまいも でんぶん ひまわりゆ ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	エネルギー たんばく質 635 Kcal 22.9 g	
18	月		敬老の日					
19	火		キムチ丼 わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ わかめ アガー	こめ さとう でんぶん ひまわりゆ ごま ごまゆ	にんじん たら にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ キムチ はくさい ぶどうジュース	エネルギー たんばく質 610 Kcal 20.9 g	
20	水		チキンライス フライドポテト きゃべつスープ	ぎゅうにゆう 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 マッシュルーム たまねぎ グリーンピース きゃべつ	エネルギー たんばく質 635 Kcal 18.0 g	
21	水		ミルクコーヒー 二色サンド いかサラダ パンプキンシチュー	ミルクコーヒー ぎゅうにゆう イカ なまクリーム ぶたにく	しょうパン こくとうパン マーガリン ひまわりゆ さとう こむぎこ パター	にんじん かぼちゃ いちごジャム きゃべつ きゅうり にんにく もやし たまねぎ クリームコーン	エネルギー たんばく質 609 Kcal 17.5 g	
22	金		全校遠足					
25	月		わかめご飯 鮭とじゃがいもの香り焼き 野菜汁	ぎゅうにゆう さけ みそ あぶらあげ たきこみわかめ なまクリーム ピザチーズ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく マヨネーズ ひまわりゆ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	エネルギー たんばく質 681 Kcal 27.3 g	
26	火		みそラーメン うずら煮卵 添え 梨	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく なると うずらたまご	ちゅうかさば ラード さとう ひまわりゆ ごまゆ	たら にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし ながねぎ なし	エネルギー たんばく質 635 Kcal 23.6 g	
27	水		鶏ごぼうご飯 ししゃも磯辺揚げ ゆかり漬 みそ汁	ぎゅうにゆう とうふとりにく みそ ししゃも あぶらあげ あおのり わかめ	こめ むぎ さとう こむぎこ ひまわりゆ	にんじん こまつな ごぼう グリーンピース だいこん ゆかり たまねぎ	エネルギー たんばく質 669 Kcal 29.0 g	
28	木		マーボー豆腐丼 ビーフンサラダ	ぎゅうにゆう とうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶん ビーフン ひまわりゆ ごまゆ	たら にんじん にんにく たまねぎ しょうが ながねぎ ほしいいたけ たけのこ きゅうり きゃべつ	エネルギー たんばく質 635 Kcal 24.6 g	
29	金		カレーピラフ トマトと卵のスープ モカゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご アガー なまクリーム	こめ さとう でんぶん ひまわりゆ パター	にんじん トマトかん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン きゃべつ	エネルギー たんばく質 609 Kcal 21.4 g	

は、ミルクコーヒーです。

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。