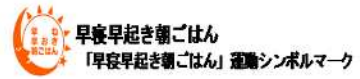


9月 こんだてひょう 家庭配布用



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 | | なつやまい 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 | | ちゅうか 中華 丼 あんぱん とうふ 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 | | な 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 | | あお だいず はん たまご や 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 かつお 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 | | とり 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。