

9月の献立表

平成30年度

練馬区立 肉山小学校

家庭数

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				※:産や肉、骨や産を作る	質:産や力のもとになる	糖:体の調子を整える	
3	月	○	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とうふ	コッペパン ごまあぶら かたくりこ こめあぶら さとう グラニューとう はるさめ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな みかん	577
							23.5
4	火	○	コメツコハヤシライス ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき	こめ さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり もやし マッシュルーム ピーマン トマトピューレ ぶどう	639
							20.4
5	水	○	ごはん 鉄火みそ 五目肉じゃが 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく	こめ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ たけのこ こまつな キャベツ グリンピース	642
							20.3
6	木	○	なすとトマトのスパゲッティ ツナドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ ツナ	スパゲッティ さとう オリーブあぶら こめあぶら こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり なす	632
							23.6
7	金	○	きのこごはん 竹輪の煮つけ 生揚げとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ かつおぶし なまあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しめじ しいたけ ねぎ こまつな ごぼう キャベツ しいたけ たまねぎ グリンピース	576
							23.9
10	月	○	菊花ずし つくね汁 煮豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ のり いんげんまめ	こめ さとう かたくりこ さといも	きくのり にんじん たけのこ れんこん きぬさや しいたけ こまつな かんぴょう たまねぎ しょうが	576
							20.9
11	火	○	フレンチトースト ポトフ 蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン ウイナー	ソフトフランスパン バター さとう じゃがいも こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	672
							28.1
12	水	○	ごはん 野菜の和えもの 生揚げのそぼろあん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん グリンピース	601
							24.3
13	木	○	秋の香りごはん 野菜のすまし汁 さわらのみそ焼き	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら みそ とうふ	こめ こめあぶら ごま さつまいも さとう	ごぼう にんじん しいたけ はくさい こまつな グリンピース だいこん えのきたけ	576
							25.6
14	金	○	ごはん 酢豚 塩ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら ごま じゃがいも かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ピーマン パイン もやし こまつな	651
							21.6
17	月		敬老の日				
18	火		果ごはん 沢煮焼 菊花しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ くり ごま かたくりこ ごまあぶら	しょうが しいたけ たまねぎ ホールコーン グリンピース ねぎ こまつな だいこん えのきたけ たけのこ にんじん	577
							22.8
19	水	○	ごはん さばの文化干焼き 土佐きゅうり 金時汁	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ さつまいも	きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな	648
							24.6
20	木	○	ミルクパン ポテトコロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ こまつな キャベツ	639
							25.9
21	金	○	ごはん じゃがいものきんぴら 陸の南部焼き キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ こまつな キャベツ こんにやく	579
							28.2
24	月		秋分の日 振替休日				
25	火	○	ごはん こんぶとじゃこの佃煮 松風焼き 塩豚汁	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ とりにく たまご みそ ひじき あぶらあげ	こめ パンこ さとう じゃがいも ごま	にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん しいたけ	615
							27.0
26	水	○	萩ごはん 筑前煮 蒸しなすの生薬醤油	ぎゅうにゅう あずき とりにく さつまあげ かつおぶし	こめ きび こめあぶら さといも さとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん なす	582
							21.7
27	木	○	ごはん わかさぎのカレー揚げ 豆腐の煮もの 舟きゅうり	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ さとう こめあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しらたき えのきたけ しめじ ねぎ こまつな きゅうり	591
							24.9
28	金	○	ジャンバラヤ 果物(梨) ピーンスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ピーン	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ ねぎ こまつなピーマン にんじん たけのこ なし	583
							20.1

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。