



# 9月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	おもな食品と働き			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 のり 豚肉 わかめ(かつお削り)	米 麦 米油 上白糖 こんにゃく じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり	631	<b>5(金) ピザサンド</b>  貝だくさんのピザの具を、食パンの間にはさんでから、オーブンで焼いて作ります。
2	火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 米油 オリーブ油 はちみつ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト なす トマト ホールトマト(缶) キャベツ	650	
3	水	牛乳 ゆかりごはん 鮭のしょうが風味焼き けんちん汁 ピリ辛もやし	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	米 麦 米油 こんにゃく さといも ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし	598	
4	木	牛乳 プルコギ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 ごま ごま油 上白糖 でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら チンゲン菜	607	
5	金	牛乳 ピザサンド ポトフ りんごゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 ウィナー パールアガー(鶏がら)	食パン 米油 じゃがいも 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン しょうが マッシュルーム キャベツ りんごジュース	690	
8	月	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃものから揚げ 青菜のみそ汁 お月さまゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ ししゃも 豆腐 赤みそ 白みそ パルメザン(かつお削り)	米 米油 こんにゃく 三温糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんじん ねぎ こまつな 黄桃(缶) ぶどうジュース	699	
9	火	牛乳 チャーハン わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ 大豆 ちりめんじゃこ (鶏がら)	米 麦 米油 ごま油 でんぷん 上白糖 ごま	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが たけのこ	614	
10	水	牛乳 丸パン かじきのステーキソース ミネストローネ コーンポテト	牛乳 かじき 豚肉 ベーコン(鶏がら)	丸パン 米油 上白糖 マカロニ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト(缶) かぶ(根) コーン	613	
11	木	牛乳 チキンカレー 野菜の和風あえ 福神漬	牛乳 鶏肉 生クリーム しらす干し 削りぶし (鶏がら)	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ホールトマト(缶) こまつな もやし 福神漬	705	
12	金	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ ABCスープ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵(鶏がら)	黒砂糖パン 米油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 巨峰	601	
16	火	牛乳 じゃこごはん 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐(鶏がら)	米 麦 米油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ ザーサイ こまつな きゅうり もやし	603	
17	水	牛乳 フレンチトースト ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳 鶏卵 豚肉 大豆 ベーコン (鶏がら)	食パン 米油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	600	
18	木	牛乳 麦ごはん 春巻き にら玉スープ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 (鶏がら)	米 麦 米油 春巻きの皮 ごま油 でんぷん 春雨 上白糖 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ にら だいこん きゅうり	688	
19	金	牛乳 萩ごはん さんまのしょうが煮 野菜のみそ汁 くだもの	牛乳 ささげ 青大豆 さんま 赤みそ 白みそ (かつお削り 昆布)	米 もち米 三温糖 じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし 梨	695	
22	月	牛乳 えびクリームライス ガーリックサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ (鶏がら)	米 麦 バター 米油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく	657	
24	水	牛乳 ジャージャーめん フルーツポンチ	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 寒天(缶) (鶏がら)	中華めん 米油 ごま油 上白糖 でんぷん 水あめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	690	
25	木	牛乳 ごはん さばの七味焼き のっぺい汁 野菜のしょうがじょうゆかけ	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ(かつお削り)	米 上白糖 米油 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん	にんにく ねぎ しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな	634	
26	金	牛乳 カツサンド 白いんげん豆と野菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン 白いんげん豆(鶏がら)	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん キャベツ セロリ たまねぎ こまつな 冷凍みかん	694	
30	火	牛乳 豚肉とごぼうのごはん さつまい 野菜のごまあえ	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ(かつお削り)	米 米油 上白糖 さつまいも ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	632	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

8月の誕生給食は2日(火)、9月の誕生給食は11日(木)です。