



9月の献立

平成27年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1	火	牛乳 ごはん 魚のごま味噌焼き けんちん汁 冷凍みかん	鯖 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 (かつお削り)	米 上白糖 里芋 こんにゃく 白ごま 米油	にんじん 生姜 ねぎ ごぼう 大根 冷凍みかん	649 27.3	<p>9日(水) 菊花入りしめじごはん</p> <p>9月9日の重陽の節句は、別名菊の節句とも言います。それにちなんで、菊の花を使ったごはんを出します。</p>
2	水	牛乳 マーボー豆腐丼 ナムル	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 にんにく 干し椎茸 ねぎ グリーンピース もやし 生姜	666 27.9	
3	木	牛乳 ピザサンド ABCスープ りんごゼリー	ベーコン 鶏肉 チーズ アガー 牛乳 (鶏がら)	食パン ABCマカロニ 上白糖 米油	にんじん 青ピーマン りんご にんにく コーン キャベツ マッシュルーム セロリ 玉葱	559 21.1	
4	金	牛乳 豚肉のうま煮丼 五目味噌汁	豚肉 焼き豆腐 味噌 うすら卵 油揚げ わかめ 牛乳 (かつお削り)	米 麦 こんにゃく 上白糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ 大根 しめじ	636 26.4	
7	月	牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが 大根サラダ	豚肉 のり わかめ 牛乳 (かつお削り)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	にんじん いんげん 生姜 玉葱 大根 きゅうり	630 22.4	
8	火	牛乳 坦々めん フルーツポンチ	豚肉 味噌 牛乳 寒天 (鶏がら)	中華めん 三温糖 上白糖 水あめ 米油 白ごま ごま油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 みかん缶 パイン缶 桃缶	675 23.8	
9	水	牛乳 菊花入りしめじごはん ししゃもの加-揚げ 大根の味噌汁 キャベツのおかか和え	生揚げ 味噌 ししゃも かつお削り 牛乳 (かつお削り)	米 もち米 上白糖 でん粉 小麦粉 米油	にんじん 小松菜 しめじ 菊のり 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	622 26.1	
10	木	牛乳 キムチチャーハン ワカメスープ くだもの	焼き豚 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏がら)	米 麦 上白糖 でん粉 米油 白ごま ごま油	にんじん ねぎ キムチ 生姜 たけのこ すいか	627 23.0	
11	金	牛乳 夏野菜のカレーライス ガーリックサラダ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 (鶏がら)	米 じゃがいも 小麦粉 中さら糖 米油 バター	にんじん トマト 南瓜 いんげん にんにく 生姜 玉葱 セロリ りんご なす キャベツ きゅうり コーン	701 20.4	
14	月	牛乳 わかめごはん 秋の味噌汁 鮭の七味焼き 金時豆の甘煮	油揚げ 味噌 鮭 うすら豆 わかめ 牛乳 (かつお削り)	米 麦 さつまいも 上白糖 三温糖 白ごま	にんじん ごぼう しめじ ねぎ にんにく 生姜	618 26.7	
15	火	牛乳 きびごはん えびしゅうまい 冬瓜スープ わかめサラダ	えび 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ 牛乳 (鶏がら)	米 もちきび でん粉 上白糖 ヨウイの皮 米油	にんじん 玉葱 ねぎ 生姜 冬瓜 えのきたけ もやし きゅうり	636 27.0	
16	水	牛乳 スパゲティミートソース ハニーサラダ	ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳 (鶏がら)	スパゲティはちみつ オリーブ油 米油 じゃがいも	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	634 25.8	
17	木	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ いなか汁 五目きんぴら	いか 油揚げ 味噌 豚肉 牛乳 (かつお削り)	米 上白糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 生姜 大根 ねぎ ごぼう れんこん	644 26.1	
18	金	牛乳 ゆかりごはん 芋煮 和風じゃこサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 (かつお削り)	米 麦 里芋 上白糖 米油 白ごま ごま油 こんにゃく	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう しめじ まいたけ もやし	588 21.2	
24	木	牛乳 萩ごはん さんまの生姜煮 さつまいもの味噌汁 お月さまゼリー	ささげ さんま 味噌 アガー 牛乳 (かつお削り・昆布)	米 もち米 三温糖 さつまいも 上白糖	小松菜 えだまめ ねぎ 生姜 大根 ぶどうジュース 杏缶	746 25.4	
25	金	牛乳 カツサンド 白いんげん豆と野菜スープ	豚肉 鶏卵 ベーコン いんげん豆 牛乳 (鶏がら)	丸パン 小麦粉 米油 パン粉 じゃがいも	にんじん 小松菜 キャベツ セロリ 玉葱	662 28.0	
29	火	牛乳 ひじきおこわ 貝だくさん味噌汁 野菜の磯辺和え	鶏肉 油揚げ 生揚げ 味噌 かつお削り ひじき のり 牛乳 (かつお削り)	もち米 米 しらたき 上白糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ もやし	556 20.9	
30	水	スタミナ丼 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 (鶏がら)	米 麦 でん粉 米油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 たけのこ 生姜 キャベツ コーン	640 26.9	

※ 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(水)、9月の誕生給食は11日(金)です。