



9月の献立

平成28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)	たんばく質 (g)	
1 木	牛乳 カレーライス コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖 バター	トマト缶 にんにく にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ コーン	652 19.7	9日(水) 菊花入り しめじごはん 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。 15(木) 森ごはん ・お月さまゼリー 9月15日は十五夜です。 ごはんは、秋に小さな花をつける、萩をイメージしました。青大豆を葉に、ささがえ花に見立てて作ります。 ゼリーは、ぶどうジュースと杏を使って作る、夜空に浮かぶ満月をイメージしたゼリーです。 21(水) 吉野汁 ・さんまのかば焼き 黒酢あん 毎月19日は食育の日です。今回は、奈良県の郷土料理である吉野汁を出します。 さんまのかば焼き黒酢あんは、旬のさんまに、さっぱりとした黒酢で作ったあんをかけます。
2 金	牛乳 わかめごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の生姜あえ	鶏肉 大豆 牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 米油	にんにく にんにく 生姜 玉葱 コーン キャベツ	697 22.8	
5 月	牛乳 ソース焼きそば アンニン豆腐	豚肉 牛乳 あおのり 粉寒天 調理用乳	中華めん 砂糖 米油	にんにく にんにく 玉葱 キャベツ もやし みかん缶 黄桃缶 バイン缶	690 22.1	
6 火	牛乳 ガーリックトースト 豆のトマトシチュー みかん	大豆 豚肉 牛乳 粉チーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんにく にんにく 玉葱 セロリ グリーンピース みかん	641 22.6	
7 水	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 沢煮椀 野菜のごまだれかけ	まいわし 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 (昆布・かつお節)	米 三温糖 砂糖 白ごま	にんにく 小松菜 ねぎ 生姜 大根 干し椎茸 キャベツ	624 26.6	
8 木	牛乳 キムタクごはん にらたまスープ パリパリサラダ	ベーコン 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏ガラ)	米 でん粉 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 白ごま 米油	にんにく にんにく 玉葱 セロリ グリーンピース みかん	611 20.2	
9 金	牛乳 菊花入りしめじごはん ししゃものカレー揚げ 野菜のみそ汁 キャベツのおかか和え	生揚げ 味噌 かつお削り 牛乳 ししゃも(かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 米油	にんにく 小松菜 しめじ 菊のり 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	618 26.4	
12 月	牛乳 ゆかりごはん 芋煮 わかめとじゃこの和えもの	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ (かつお節・昆布)	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 米油	にんにく ねぎ ごぼう しめじ まいたけ 大根 きゅうり	554 20.8	
13 火	牛乳 ぶどうパン コーンチャウダー にんじんのラペ	ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳 調理用乳 生クリーム (鶏ガラ)	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 米油 バター 白ごま	にんにく 玉葱 セロリ コーン きゅうり レモン らっきょう	612 22.2	
14 水	牛乳 スタミナ丼 ワカメスープ 梨	豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 米油 白ごま ごま油	にんにく 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 たけのこ ねぎ なし	630 26.2	
15 木	牛乳 萩ごはん 鮭の黄金焼き 豆腐とわかめのみそ汁 お月さまゼリー	ささがえ 青大豆 鮭 味噌 豆腐 牛乳 わかめ アガー (昆布・かつお節)	米 もち米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ ぶどうジュース あんず缶	595 28.2	
16 金	牛乳 パエリア 白いんげん豆と野菜スープ スペイン風オムレツ	鶏肉 えび いか あさり ベーコン いんげん豆 鶏卵 牛乳	麦 米 じゃがいも バター 米油	にんにく 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ	629 29.1	
20 火	牛乳 大豆入り中華ごはん トマトスープ ごぼうチップサラダ	鶏肉 大豆 油揚げ 鶏卵 牛乳 (鶏ガラ)	米 もち米 麦 三温糖 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 白ごま	にんにく トマト 小松菜 干し椎茸 生姜 ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	632 22.0	21(水) 吉野汁 ・さんまのかば焼き 黒酢あん 毎月19日は食育の日です。今回は、奈良県の郷土料理である吉野汁を出します。 さんまのかば焼き黒酢あんは、旬のさんまに、さっぱりとした黒酢で作ったあんをかけます。
21 水	牛乳 さつまいもごはん さんまのかば焼き黒酢あん 吉野汁 塩昆布和え	さんま 鶏肉 かまぼこ 牛乳 塩昆布 (かつお節)	米 さつまいも 小麦粉 三温糖 里芋 麩 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんにく 糸みつば 小松菜 生姜 大根 ねぎ 白菜	652 24.3	
23 金	牛乳 きこのクリームスパゲティ ガーリックサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用乳 粉チーズ 生クリーム (鶏ガラ)	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのき セロリ もやし きゅうり コーン	612 23	
26 月	牛乳 あんかけチャーハン 華風大根	豚肉 えび 鶏卵 豆板醤 牛乳 (鶏ガラ)	米 でん粉 三温糖 米油 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 大根 干し椎茸	595 25	
27 火	牛乳 きびごはん いかの竜田揚げ 大根のみそ汁 大豆とひじきの煮物	いか 豆腐 味噌 大豆 油揚げ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 もちきび 砂糖 米油 でん粉 小麦粉 こんにゃく	にんにく 小松菜 生姜 大根 ねぎ	603 27.6	
28 水	牛乳 豚の生姜炒め丼 きゅうりの土佐漬	豚肉 かつお削り 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり レモン	625 19.1	
29 木	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華サラダ ごまゼリー	豚肉 生揚げ 味噌 豆板醤 牛乳 ゼラチン 調理用乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 三温糖 米油 白ごま ごま油	にんにく 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり もやし	669 28.5	
30 金	牛乳 チキンかつバーガー 野菜スープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆 牛乳 (鶏ガラ)	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	にんにく 小松菜 キャベツ セロリ 玉葱	645 27.7	

8月の誕生日給食は2日(金) 9月の誕生日給食は23日(金)です。

※ 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。