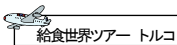




9月の献立

平成29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) たんぱく質 (g)	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)		
4 月	牛乳 豚の生姜炒め丼 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 玉葱 キャベツ 大根 胡瓜	627 22.9	8日(金) 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。
5 火	牛乳 黒砂糖パン(うすまぎ) 白身魚の香草パン粉焼 豆のトマトシチュー	ホキ 大豆 豚肉 牛乳 (鶏ガラ)	黒砂糖パン パン粉 米粉 じゃが芋 砂糖 米油 バター マヨネーズ ^{※不使用}	にんじん にんにく 玉葱 セロリ グリーンピース	645 29.3	
6 水	牛乳 スタミナ丼 中華風コーンスープ	豚肉 コチュジャン 鶏肉 鶏卵 牛乳 (鶏ガラ)	米 三温糖 でん粉 米油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 だけのこ キャベツ コーン	630 26.4	
7 木	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが 野菜のごまだれかけ	豚肉 味噌 牛乳 のり (かつお節)	米 砂糖 ごんじやく じゃが芋 三温糖 米油 白こま	にんじん いんげん 小松菜 生姜 玉葱 キャベツ	627 22.1	
8 金	牛乳 菊花入りしめじごはん ししゃものカレー揚げ 緑黄色野菜のみそ汁 野菜のからし和え	生揚げ 味噌 牛乳 ししゃも(かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 米油 揚げ油	にんじん 南瓜 小松菜 しめじ 菊 葱 キャベツ 胡瓜	634 26.2	11日(月) 鶏肉のケバブ 給食で世界の国を紹介する、給食世界ツアー。今月はトルコです。
11 月	牛乳 ガーリックピラフ 鶏肉のケバブ レンズ豆のスープ 	鶏肉 レンズ豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 ごぼう レモン セロリ	626 27.0	
12 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 でん粉 ごんじやく 揚げ油	にんじん 小松菜 生姜 大根 葱	612 27.4	
13 水	牛乳 みそラーメン 中華サラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 味噌 豆板醤 牛乳 (鶏ガラ)	中華めん 三温糖 米油 白こま	にんじん 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 もやし きくらげ 白菜 葱 胡瓜 大根 みかん	610 24.3	
14 木	牛乳 豆若ご飯 鮭の黄金焼き 野菜のごま和え 秋のみそ汁	大豆 鮭 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ (昆布 かつお節)	米 もちきび 砂糖 揚げ油 マヨネーズ ^{※不使用} 白こま さつま芋	にんじん 生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ 葱	641 28.6	19(火) 芋煮 毎月19日は食育の日です。今回は山形県の郷土料理である芋煮を出します。
15 金	牛乳 チキンカレー キャベツのだし浸し ゆうやけゼリー	鶏肉 牛乳 生クリーム 寒天(鶏ガラ) かつお節	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 胡瓜 キャベツ オレンジジュース	737 21.4	
19 火	牛乳 ゆかりごはん 芋煮 油揚げと野菜のおひたし わかさぎのからあげ	豚肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ(かつお節)	米 里芋 ごんじやく 砂糖 でん粉 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 葱 ごぼう しめじ 舞茸 キャベツ	646 24.7	
20 水	牛乳 ハムチーズトースト ポトフ りんごゼリー	ハム 豚肉 ウィンナー いんげん豆 牛乳 チーズ アガー(鶏ガラ)	食パン じゃが芋 砂糖 米油	にんじん セロリ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ りんご	637 28.7	
21 木	牛乳 ごまごはん 酢豚 大根と胡瓜の中華味	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 黒こま 白こま 米油 揚げ油 ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ 大根 胡瓜	702 23.5	25(月) さつま芋ごはん ・さんまの生姜煮 23日の秋分の日になんで、秋が旬のさつま芋やさんまを使います。
22 金	牛乳 五目とりめし 貝だくさんみそ汁 豆腐いり卵焼き くだもの(梨)	鶏肉 油揚げ 味噌 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ひじき (昆布 かつお節)	米 三温糖 ごんじやく 里芋 米油	にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 干し椎茸 大根 えのき 葱 梨	612 26.2	
25 月	牛乳 さつま芋ごはん さんまの生姜煮 野菜のみそ汁	さんま 油揚げ 味噌 牛乳 (昆布 かつお節)	米 さつま芋 三温糖 白こま	にんじん 小松菜 葱 生姜 大根	651 23.6	
26 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ キャロットソースサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 鶏卵 牛乳 粉チーズ 調理用乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 三温糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん トマト トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 なす キャベツ 胡瓜 もやし コーン ブルーベリー	754 26.4	
27 水	牛乳 親子どんぶり 五目みそ汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ(かつお節)	米 麦 三温糖 でん粉 ごんじやく	糸みつば にんじん 玉葱 葱 大根 しめじ	612 25.0	26(火) ブルーベリー マフィン 東京都立川産のブルーベリーを使って、給食室でマフィンを手作りします。
28 木	牛乳 きびごはん 家常豆腐 パリパリサラダ	豚肉 生揚げ 味噌 豆板醤 牛乳(鶏ガラ)	米 もちきび 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米油 ごま油 揚げ油	にんじん にんにく 生姜 だけのこ きくらげ キャベツ 葱 大根 もやし	652 26.5	
29 金	牛乳 ごはん さばの七味焼き 青菜のみそ汁 キャベツのおかか和え	鯖 生揚げ 味噌 牛乳 かつお節(かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 白こま	にんじん 小松菜 にんにく 葱 生姜 キャベツ	627 28.8	

8月の誕生日給食は4日(月)、9月の誕生日給食は21日(木)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。