



9月の献立

平成30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)		
4 火	牛乳 回鍋肉丼 ひじきのピリッとサラダ 中華カステラ	豚肉 生揚げ 甜麺醬 豆板醤 味噌 ツナ缶 鶏卵 牛乳 ひじき 無糖練乳	米 砂糖 三温糖 小麦粉 コーンスターチ 米油 ラード	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉葱 きゅうり もやし	705 27.9	10日(月) 菊花入り しめじごはん 9月9日の重陽の節句は、別名菊の節句ともいいます。それにちなんで、菊の花を使ったごはんを出します。	
5 水	牛乳 パエリア 押し麦入りミネストローネ グリーンサラダ	鶏肉 えびいかに あさり ベーコン いんげん豆 牛乳 (鶏から)	米 じゃが芋 麦 砂糖 バター 米油 オリーブ油	赤ピーマン にんじん トマト缶 りんご アスパラガス フロccoliリー にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ コーン	624 23.7		
6 木	牛乳 シナモンシュガーコッパ 白身魚とポテトのマヨ焼き 夏野菜のスープ	ホキ ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 調理用乳 粉チーズ (鶏から)	黒砂糖 コッパパン グラニュー糖 じゃが芋 マーガリン 米油 マヨネーズ(卵不使用)	パセリ 南瓜 トマト マッシュルーム しめじ セロリ 玉葱 スズキニ なす	720 28.1		
7 金	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 三温糖 でん粉	糸みつば 南瓜 玉葱 ねぎ なす しめじ	626 25.4		
10 月	牛乳 菊花入りしめじごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のごま味噌かけ むらくも汁	鶏肉 味噌 豆腐 鶏卵 牛乳 (昆布 かつお節)	米 もち米 砂糖 三温糖 でん粉 米油 黒ごま 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 しめじ 菊 生姜 キャベツ もやし だしのこ えのき 干し椎茸	640 28.4		18日(火) チェバフチチ チョルバ 給食で世界の国を紹介する、給食世界ツアー。今月はボスニア・ヘルツェゴビナです。チェバフチチは、ひき肉と香辛料を使ったソーセージのような料理、チョルバはスープです。
11 火	牛乳 ツナサンドトースト ハニーサラダ コーンポターージュ	ツナ缶 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏から)	食パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) 米油 バター	パセリ にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり セロリ クリームコーン缶 コーン	601 21.1		
12 水	牛乳 きびごはん 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 糸寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 きび でん粉 砂糖 三温糖 米油 揚げ油 ごま油 白ごま	にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく 生姜 干し椎茸 だしのこ 大根 きゅうり	632 24.2		
13 木	牛乳 なすとトマトのスパゲティ フルーツパンチ	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 米油 オリーブ油	にんじん トマト トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 なす みかん缶 バイン缶 黄桃缶	682 25.1		
14 金	牛乳 豆若ごはん 鮭の花かこ焼き 根菜汁	鮭 生揚げ 味噌 牛乳 わかめ チーズ(かつお節 昆布)	米 もち米 きび さつまい 馬ヨネーズ(卵不使用)	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 小松菜 枝豆 黄ピーマン ごま油 大根 しめじ ねぎ	652 28.9		
18 火	牛乳 コッパパン チェバフチチ チョルバ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉 いんげん豆 牛乳 (鶏から)	コッパパン じゃが芋 米油	赤ピーマン にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリ 冷奴みかん	617 30.4		
19 水	牛乳 高菜チャーハン きびなごの南蛮漬け 太平燕	豚肉 えびいかに うすら卵 なたね 牛乳 きびなご (鶏から)	米 でん粉 三温糖 春雨 ごま油 白ごま 揚げ油 米油	高菜漬け にんじん 青梗菜 生姜 ねぎ にんにく 玉葱 もやし	590 25.1	19日(水) たいひーえん 太平燕 毎月19日は食育の日です。今月は、熊本県の郷土料理です。	
20 木	牛乳 ごまごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮 和風サラダ	鶏肉 生揚げ 牛乳 のり ちりめんじゃこ(かつお節)	米 三温糖 でん粉 砂糖 黒ごま 米油 ごま油	にんじん いんげん 小松菜 生姜 玉葱 だしのこ 干し椎茸 もやし	668 29.1		
21 金	牛乳 ごぼう入りドライカレー ABCスープ お月さまゼリー	豚肉 レンズ豆 鶏肉 牛乳 アガー(鶏から)	米 三温糖 ABCマカロニ 砂糖 米油	にんじん 生姜 にんにく セロリ 玉葱 ごぼう 干し椎茸 グリンピース セロリ キャベツ コーン あんず缶 ぶどうジュース	655 21.8		
25 火	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 (かつお節)	米 こんにゃく 三温糖 米油	にんじん 南瓜 小松菜 ごぼう 干し椎茸 なす 玉葱 えのき ねぎ グリンピース 梨	629 27.6	21日(金) お月さまゼリー 9月24日は十五夜です。お月さまゼリーは、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。	
26 水	牛乳 ごはん のりの佃煮 肉じゃが 切干ときゅうりのゴマ酢	豚肉 牛乳 のり(かつお節)	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 砂糖 米油 白ごま	にんじん いんげん 玉葱 切干し大根 きゅうり	602 22.7		
27 木	牛乳 五目あんかけ焼きそば ごぼうチップサラダ りんごゼリー	豚肉 うすら卵 ハム いかに えび 牛乳 アガー(鶏から)	中華めん 砂糖 でん粉 三温糖 米油 ごま油 揚げ油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 ごぼう だしのこ 干し椎茸 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり りんご ジュース	645 24.4		
28 金	牛乳 五穀ごはん さばのゴマ焼き 春雨サラダ 青菜のみそ汁	ささげ 鯖 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳(かつお節)	米 きび あわ ひえ 砂糖 春雨 黒ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜 生姜 きゅうり もやし きくらげ 大根 えのき ねぎ	671 29.9		

※ 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。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	645	26.1	29.0	351	2.7	267	0.4	0.6	32	4.9	2.6