家庭数　　**平成25年度　9月の献立**　　**練馬区立石神井台小学校**

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき 赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	牛乳 ハッシュドポーク(豆入り) ﾎﾞｲﾙ野菜ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉 大豆	米 小麦粉 バター 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ いんげん	652 19.8
3	火	牛乳 マーボーナス丼 華風大根　果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にら ねぎ なす 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 果物	612 22.0
4	水	牛乳 ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ ボイルキャベツ フライドポテト きのこのスープ	牛乳 ｳｨﾝﾅｰ ベーコン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ えのきたけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	548 19.1
5	木	牛乳 ごぼう入りドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 バター 米油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう ﾋﾟｰﾏﾝ 干しぶどう ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾊﾟｲﾝ モモ ミカン	664 20.4
6	金	牛乳 スパゲティナポリタン お誕生日デザート	牛乳 豚肉 ﾍﾞｰｺﾝ ｳｨﾝﾅｰ ﾁｰｽﾞ	スパゲティ 米油 砂糖 乳酸菌飲料	にんにく 玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ もも	582 21.0
9	月	牛乳 梅ちりご飯　肉じゃが 鯖の文化干し焼き	牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 豚肉	米 米油 じゃがいも 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく キヌサヤ	651 24.6
10	火	牛乳 コーンピラフ　果物 豆腐のスープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 ﾊﾞﾀｰ 米油 ごま油 でん粉	ｺｰﾝ 人参 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 白菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ たけのこ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	544 19.9
11	水	牛乳 パインパン いかのﾁﾘｿｰｽ ｺｰﾝﾎﾟﾃﾄ 野菜のﾅﾑﾙ	牛乳 いか	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ 米油 でん粉 砂糖 じゃがいも ﾊﾞﾀｰ ごま	にんにく 生姜 ねぎ ｺｰﾝ 人参 もやし 小松菜	577 24.3
12	木	牛乳 ご飯 さんまの生姜煮 むらくも汁 白菜のゆかりあえ	牛乳 さんま 鶏肉 たまご 豆腐	米 砂糖 でん粉	ねぎ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 小松菜 ほうれんそう	633 25.4
13	金	牛乳 セサミパン 白菜ｽｰﾌﾟ 果物 さくらえびえび入りたまご焼き	牛乳 たまご さくらえび 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ 生揚げ わかめ	セサミパン 砂糖 春雨 米油	生姜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 にんにく 白菜 ねぎ 果物	573 26.0
16	月	**敬　老　の　日**				
17	火	牛乳 変わりクッパ ごまごぼう　果物	牛乳 豚肉	米 米油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし たけのこ 干し椎茸 にら みつば ごぼう	638 15.2
18	水	牛乳 焼きカレーパン 果物 野菜とたまごのスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 じゃがいも 米油	にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれんそう 果物	615 23.0
19	木	牛乳 千草うどん 月見団子 えだまめの塩ゆで	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ 油あげ	うどん 白玉粉 砂糖 でん粉	干し椎茸 たけのこ 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ えだまめ	556 23.8
20	金	牛乳 ご飯 たらの南蛮漬け さつま汁 塩きゅうり	牛乳 鱈 豚肉 油あげ みそ	米 小麦粉 砂糖 米油 でん粉	人参 ねぎ ごぼう 大根 きゅうり	606 24.4
23	月	**秋　分　の　日**				
24	火	牛乳 ご飯 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 鶏肉 鮭 みそ	米 砂糖 さといも ごま ﾊﾞﾀｰ ごま油	ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ 人参 ねぎ ｺｰﾝ ごぼう 大根 こんにゃく	572 27.2
25	水	牛乳 ナン チリコンカン チーズポテト　果物	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ 豚肉 いんげん豆 粉ﾁｰｽﾞ	ナン 米油 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参 ﾄﾏﾄ ｺｰﾝ 果物	661 27.6
26	木	牛乳 栗ごはん 筑前煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 さつま揚げ 鶏肉	米 栗 米油 さといも ごま ごま油	人参 ごぼう たけのこ キヌサヤ もやし 干し椎茸 こんにゃく	598 21.7
27	金	牛乳 マーガリンパン ツナコロッケ ボイルキャベツ わかめｽｰﾌﾟ	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 粉ﾁｰｽﾞ ﾜｶﾒ	ﾏｰｶﾞﾘﾝﾊﾟﾝ 米油 じゃがいも 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟﾝ粉 ごま油	人参 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ たけのこ ねぎ	633 26.2
30	月	牛乳 ご飯 生揚げの煮もの 焼きししゃも ｵｸﾗのおかかあえ	牛乳 豚肉 生揚げ ししゃも かつおぶし	米 じゃがいも 砂糖 米油	生姜 干し椎茸 こんにゃく 人参 玉ねぎ いんげん ｵｸﾗ もやし	664 32.4

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。