

家庭数

平成26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			エネルギー(kcal)
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	月	牛乳 きなこ揚げパン 果物 肉団子入り野菜スープ	牛乳 きなこ 豚肉	ショートニングパン 米油 ごま油 春雨 グラニュー糖 でん粉	生姜 ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし 人参 白菜 果物	601 22.6
2	火	牛乳 マーボーナス丼 野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 たら ねぎ なす 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	603 22.8
3	水	牛乳 ココアパン 魚のマヨネーズ焼き インディアンポテト 果物	牛乳 鱈 みそ ベーコン	ココアパン マヨネーズ バター じゃがいも 米油	にんにく 人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム コーン 果物	590 25.2
4	木	牛乳 変わりクッパ ごまごぼう 果物	牛乳 豚肉	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油	にんにく 生姜 もやし たら 干し椎茸 ねぎ 竹のこ 人参	632 20.3
5	金	牛乳 ドライカレー (豆入り) ホイル野菜フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	米 バター 米油 砂糖 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ 干しぶどう	623 20.0
8	月	牛乳 千草うどん 月見だんご えだまめの塩ゆで	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ かまぼこ	うどん 砂糖 でん粉 白玉粉	干し椎茸 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 枝豆 竹のこ	552 23.7
9	火	牛乳 五目チャーハン みそワタンスープ	牛乳 豚肉 なた たまご みそ	米 米油 ワタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし	580 23.3
10	水	牛乳 焼きカレーパン 果物 バミセリスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 鶏肉	ショートニングパン 小麦粉 米油 パン粉 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 果物	602 21.7
11	木	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 むらくも汁 野菜の塩あえ	牛乳 さば みそ 鶏肉 たまご 豆腐	米 砂糖 でん粉	干し椎茸 ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜	631 28.3
12	金	牛乳 ご飯 のりの佃煮 いかしゅうまい 中華スープ	牛乳 豚肉 いか ロースハム	米 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖	生姜 干し椎茸 玉ねぎ しめじ もやし 人参 小松菜 グリンピース ねぎ 白菜	606 26.5
15	月	敬老の日				
16	火	牛乳 メキシカンライス(大豆入り) 野菜とたまごのスープ 果物	牛乳 ウィナー 大豆 鶏肉 たまご	米 バター でん粉 米油 ごま じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 果物	593 20.5
17	水	牛乳 ミルクパン ホテトスープ ミトマト さくらえびえび入りたまご焼き	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン さくらえび いんげん豆	ミルクパン 米油 じゃがいも 春雨	生姜 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ 人参 ミトマト	588 26.5
18	木	牛乳 ご飯 豚肉のスタミナ焼き 春雨スープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン	米 砂糖 米油 ごま 春雨	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ たら キャベツ 人参 りんご えのきたけ	586 22.9
19	金	牛乳 ご飯 いかのチリソース 華風きゅうり 野菜のみそ汁	牛乳 いか 油あげ みそ わかめ	米 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根 きゅうり	587 22.3
22	月	牛乳 きび入りゆかりご飯 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 豆腐	米 きび 砂糖 米油 バター さといも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ねぎ コーン ごぼう 大根 こんにゃく	600 27.5
23	火	秋分の日				
24	水	牛乳 栗ごはん 筑前煮 舟きゅうり	牛乳 さつま揚げ 鶏肉	米 もち米 栗 米油 さといも ごま	ごぼう たけのこ キヌサヤ 人参 干し椎茸 こんにゃく きゅうり	603 21.8
25	木	牛乳 ご飯 焼きししゃも 肉豆腐 オクラのおかかあえ	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 かつお節	米 米油 砂糖 焼き麩	人参 玉ねぎ しらたき もやし えのきたけ ねぎ 青ネギ オクラ	597 30.3
26	金	牛乳 マーガリンパン ホイルキャベツ ツナコロッケ わかめスープ	牛乳 ツナ たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	マーガリンパン じゃがいも 小麦粉 バター パン粉 ごま油	人参 キャベツ 竹のこ 玉ねぎ ねぎ	657 24.6
29	月	牛乳 ご飯 鱈の南蛮漬け さつま汁 白菜のゆかりあえ	牛乳 鱈 豚肉 油あげ みそ	米 米油 でん粉 砂糖 さつまいも 小麦粉	ねぎ ごぼう 大根 白菜 人参 ほうれん草	601 24.0
30	火	牛乳 コーンピラフ 豆腐のスープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 バター 米油 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 青ネギ コーン 白菜 マッシュルーム 竹のこ グリンピース	577 22.6

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。