

9月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	月	○	ご飯・青椒肉絲 広東スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油	たけのこ ながねぎ ピーマン にんじん 干しいたけ 白菜 大豆もやし チンゲンサイ	614 25.2	
2	火	○	丸パン・チリコンカン バミセリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	パン 米サラダ油 バミセリ	たまねぎ にんじん きゅうり ホールトマト キャベツ	636 29.8	
3	水	○	ご飯・粉ふき芋 魚のガーリックステーキ 青菜のみそ汁	牛乳 かじき 油揚げ みそ	米 バター じゃがいも	パセリ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ながねぎ	608 26.5	
4	木	○	カレーライス・福神漬 わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬	728 21.1	
5	金	○	ジャンバラヤ・果物 キャベツとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ボンレスハム レンズ豆	米 バター 米サラダ油	セロリ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ パセリ マッシュルーム 果物	617 20.4	
8	月	○	五目旨煮丼 かぼちゃ団子	牛乳 豚肉 ほたて いか かまぼこ うずらの卵	米 米サラダ油 ごま油 白玉粉	にんじん たまねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ さやえんどう かぼちゃ	679 25.6	
9	火	○	揚げパン・肉団子入り野菜スープ 果物	牛乳 きな粉 豚肉 卵 豆腐	パン ごま 米白絞油 でんぷん はるさめ ごま油	にんじん 干しいたけ 白菜 ながねぎ 果物	599 23.3	
10	水	○	ゆかりご飯・厚揚げの五目煮 野菜のごま和え	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの卵	米 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ 小松菜 もやし ほうれんそう しらたき ゆかり	624 25.3	
11	木	○	麻婆豆腐丼 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 ごま	ながねぎ 切干大根 小松菜 キャベツ にんじん	614 23.9	
12	金	○	キャロットライス コロコロ鮭のチーズ焼き ビーフンスープ	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 チーズ	米 ごま油 ごま じゃがいも ビーン	にんじん たまねぎ 白菜 グリーンピース ホールコーン 小松菜 ながねぎ	651 29.3	
15	月		敬老の日					
16	火	○	ごまご飯・じゃがいものそぼろ煮 小松菜の煮浸し	牛乳 豚肉 油揚げ	米 米サラダ油 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 小松菜 グリーンピース もやし	638 23.2	
17	水	○	食パン・いちごジャム ツナと豆のオムレツ バミセリスープ	牛乳 ツナ 金時豆 卵 ベーコン	パン 米サラダ油 バミセリ じゃがいも	いちごジャム たまねぎ にんじん 小松菜 ピーマン	623 25.9	
18	木	○	ひじきご飯・みそ汁 焼きししゃも	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ ししゃも みそ	米 米サラダ油	にんじん こんにゃく 大根 グリーンピース 白菜 小松菜 ながねぎ	593 27.5	
19	金	○	マーガリンパン・コーンコロッセ キャベツソテー チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 卵 粉チーズ 鶏肉 豆腐	パン 米白絞油 小麦粉 米サラダ油 パン粉 ポテトフレーク ごま油 バター	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン しめじ チンゲンサイ	704 26.5	
22	月	○	ご飯・さばのみそ煮 きゅうりの香漬・五目汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ 八丁みそ	米	しょうが にんじん 大根 しめじ 白菜 小松菜	668 32.3	
23	火		秋分の日					
24	水	○	ザーサイ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天缶	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 水飴	にんじん たけのこ なら ザーサイ 干しいたけ ながねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	630 21.8	
25	木	○	黒砂糖パン・ごぼうのサラダ 鶏肉とじゃがいものトマト煮	牛乳 鶏肉 みそ	パン 米サラダ油 ごま じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう ホールトマト きゅうり ホールコーン	591 20.5	
26	金	○	パプリカライスクリームソースかけ もやしのカレーソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	米 バター 米サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム もやし	626 18.6	
29	月	○	豆わかめご飯・野菜スープ 豆あじの野菜のさっぱりソースがけ	牛乳 大豆 わかめ 豆あじ 鶏肉	米 ごま でんぷん 米サラダ油 米白絞油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ホールコーン 小松菜	603 21.7	
30	火	○	スロッピージョー チキンポトフ・プチトマト	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 ウインナー	パン 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ ピーマン パセリ にんじん プチトマト キャベツ	601 25.3	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。