９ 月 の 献 立 表

平成28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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	○	①ごはん ②四川豆腐 ③キャベツの中華和え	牛乳 ②豚肉 豆腐	①こめ ②上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 ③上白糖 ごま油 すりごま	②にんじん チンゲンツァイ 生姜 にんにく 椎茸 たけのこ 玉ねぎ ③キャベツ 生姜 大根 わかめ	598 23．7
2	金	○	①ごはん ②魚の和風ステーキ ③粉ふきいも ④具だくさんみそ汁	牛乳 ②かじきまぐろ ④油揚げ みそ ④(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 ③じゃがいも	②にんにく ③パセリ ④にんじん 小松菜 大根 ねぎ 白菜	605 26．5
5	月	○	①豚キムチ丼 ②野菜のナムル ☆6年水泳記録会☆	牛乳 ①(具)豚肉 コチュジャン	①(ごはん)こめ ①(具)上白糖 片栗粉 米ぬか油 ②上白糖 ごま ごま油	①(具)にら にんにく 玉ねぎ ねぎ キムチ ②ほうれんそう にんじん にんにく もやし 生姜	574 20．7
6	火	○	①カレーライス ②福神漬け ③わかめサラダ	牛乳 ①豚肉	①(ごはん)こめ ①(カレー)じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 米ぬか油 バター ③上白糖 米ぬか油 ごま油	①にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ②大根 ③にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ	678 20．0
7	水	○	①練馬スパゲティ ②コールスローサラダ ③冷凍みかん	牛乳 ①(具)ツナ	①(麺)スパゲッテイ オリーブ油 ①(具)三温糖 ②上白糖 米ぬか油	①(具)大根 のり ②にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ③みかん	649 23．8
8	木	○	①ゆかりごはん ②厚揚げの五目煮 ③野菜の胡麻和え	牛乳 ②生揚げ 豚肉 ②(かつお節)	①(ごはん)こめ ②上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 ③上白糖 白滝 ごま	①(具)しそ ②にんじん 小松菜 生姜 たけのこ 椎茸 白菜 ③にんじん ほうれんそう もやし	607 23．7
9	金	○	①丸パン ②スパニッシュオムレツ ③大豆入りラタトゥイユ	牛乳 ②ベーコン たまご 調理乳 生クリーム チーズ ③鶏肉 大豆	①丸パン ②じゃがいも バター ③じゃがいも 米ぬか油	②ピーマン 玉ねぎ しめじ ③にんじん トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ	656 29．4
12	月	○	①キャロットライス②ころころ鮭のチーズ焼き ③ビーフンスープ	牛乳 ②鮭 チーズ ②豚肉 豆腐	①(ごはん)こめ ①(具)ごま油 ごま ②米ぬか油 じゃがいも ③ビーフン ごま油	①(具)にんじん ②にんじん にんにく 玉ねぎ コーン グリンピース ③にんじん 小松菜 にんにく 生姜 白菜 ねぎ	651 29．3
13	火	○	①胡麻ごはん ②ししゃもの南蛮漬け ③けんちん汁	牛乳 ②ししゃも ③鶏肉 豆腐（かつお節）	①(ごはん)こめ ①(具)ごま ②片栗粉 上白糖 ②(揚げ油)米白絞油(①回目) ③こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	②にんじん ピーマン 玉ねぎ ③にんじん ねぎ ごぼう 大根	684 29．5
14	水	○	①ホットドック ②イタリアンスープ ③ごぼうのサラダ	牛乳 ①(具)フランクフルト ②ベーコン 鶏肉 たまご チーズ ③みそ	①(パン)コッペパン ②パン粉 米ぬか油 ③上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	①(具)キャベツ ②にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリー ③ごぼう にんじん コーン きゅうり	710 29．6
15	木	○	①二色丼 ②きのこのみそ汁 ③白玉あずき ☆十五夜☆	牛乳 ①(具)豚肉 たまご ②みそ（かつお節） ③あずき	①(ごはん)こめ ①(具)上白糖 ③上白糖 白玉粉	①にんじん ②にんじん 小松菜 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	835 34．1
16	金	○	①ごはん ②プルコギ ③韓国トックスープ	牛乳 ②豚肉 コチュジャン	①こめ ②はちみつ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま ごま油 ③トック 米ぬか油 ごま ごま油	②にんじん ピーマン 赤ピーマン にら にんにく 玉ねぎ もやし 生姜 ③にんじん 小松菜 にんにく もやし 生姜 たけのこ ねぎ	692 24．2
19	祝		☆敬老の日☆				
20	火	○	①ごはん ②鯖の文化干し ③塩もみ ④五目汁	牛乳 ②鯖 ④豚肉 豆腐（かつお節）	①こめ ④竹輪ふ 片栗粉	②生姜 ③きゅうり かぶ 生姜 ④にんじん 小松菜 大根 しめじ 白菜 ねぎ	646 26．3
21	水	○	①セサミパン ②スパイシートマト煮込み ③ゆで野菜	牛乳 ②ベーコン 鶏肉	①セサミパン ②じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ③上白糖 なたね油	②にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ ③にんじん キャベツ もやし レモン	633 23．8
22	祝		☆秋分の日☆				
23	金	○	①たくあんごはん ②揚げ魚の胡麻みそがけ ③のっぺい汁	牛乳 ②ホキ みそ ③鶏肉 油揚げ 豆腐（かつお節）	①(ごはん)こめ ①(具)ごま油 ごま ②片栗粉 上白糖 ごま ②(揚げ油)米白絞油(②回目) ③片栗粉 こんにゃく さといも 米ぬか油	①大根 ③にんじん 大根 ねぎ	663 27．0
26	月	○	①五目チャーハン ②華風コーンスープ ③華風大根	牛乳 ①(具)焼き豚 ②豆腐 鶏肉 たまご	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 ②ごま ごま油 片栗粉 ③上白糖 ごま油	①(具)にんじん にんにく 生姜 椎茸 ねぎ グリンピース ②ほうれんそう にんにく 生姜 ねぎ コーン クリームコーン ③大根	603 23．9
27	火	○	①ごはん ②豚肉の生姜焼き ③小松菜の胡麻和え ④果物(梨)	牛乳 ②豚肉 ③油揚げ	①こめ ②上白糖 ごま油 ごま ③上白糖 ごま	②にんじん 生姜 玉ねぎ しめじ ③にんじん 小松菜 ④梨	603 24．7
28	水	○	①ぶどうパン ②ポテトグラタン ③ベジタブルスープ	牛乳 ②鶏肉 調理乳 生クリーム チーズ ③ベーコン	①ぶどうパン(干しぶどう使用) ②じゃがいも 米ぬか油 ③米ぬか油	②にんじん ほうれんそう にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ③にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー コーン	641 24．3
29	木	○	①みそラーメン ②コーンバター ③フルーツヨーグルト♪5年下田移動教室♪	牛乳 ①みそ テイメイジャン 豚肉 ③ヨーグルト	①(麺)中華麺 ①(具)米ぬか油 ごま油 ごま練り ②バター ③粉糖	①にんじん にら にんにく 生姜 もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ ②コーン ③黄桃缶 みかん缶 パイン缶	685 26．6
30	金	○	①かやくごはん ②鶏肉の照り焼き ③青菜のみそ汁 ♪5年下田移動教室♪	牛乳 ①(具)油揚げ 焼き竹輪 ②鶏肉 ③油揚げ みそ（かつお節）	①(ごはん)こめ ①(具)こんにゃく 上白糖 米ぬか油 ②三温糖 片栗粉	①(具)にんじん ごぼう 椎茸 グリンピース ③にんじん 小松菜 大根 ねぎ しめじ	657 28．0

★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。

（ ）内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。