１ 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)
10	火	○	①カレーライス ②福神漬け ③豆サラダ	牛乳 ①鶏肉（鶏ガラ） ③いんげん豆 大豆	①こめ じゃがいも 薄力粉 有塩バター 中ざら糖 米ぬか油 ③上白糖 米ぬか油 ごま油	①にんじん にんにく 玉ねぎ 生姜 ②大根 ③にんじん キャベツ もやし	688 19．5
11	水	○	①しゃきしゃきそぼろ丼 ②白玉団子汁 ☆鏡開き☆	牛乳 ①豚肉 ②鶏肉（かつお節）	①こめ 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ②じゃがいも しらたき 上白糖 白玉粉	①にんじん 切り干し大根 玉ねぎ ②にんじん 小松菜 大根 しいたけ	648 22．1
12	木	○	①ごはん ②筑前煮 ③野菜のごま和え	牛乳 ②さつま揚げ 鶏肉	①こめ ②こんにゃく 上白糖 さといも 米ぬか油 ③上白糖 ごま	②にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ しいたけ ③にんじん 小松菜 もやし	568 21．5
13	金	○	①きなこ揚げパン☆1 ②ワンタンスープ ③果物（みかん）	牛乳 ①きな粉 ②豚肉（鶏ガラ）	①コッペパン 上白糖 ごま ①（揚げ油）米白絞油（①回目） ②かたくり粉 ワンタンの皮 米ぬか油 ごま油	②にんじん にら はくさい にんにく 生姜 もやし ねぎ ③みかん	583 21．4
16	月	○	①担々麺 ②野菜のナムル	牛乳 ①豚肉（鶏ガラ、豚骨）	①蒸し中華めん 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油 ②上白糖 ごま ごま油	①にんじん にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ ②にんじん ほうれんそう もやし にんにく 生姜	583 23．6
17	火	○	①ごはん ②ぶりの照り焼き ③かぶの塩もみ ④しゃべこと汁	牛乳 ②ぶり ④豚肉 豆腐（かつお節）	①こめ ②上白糖 ④米ぬか油 じゃがいも こんにゃく	②生姜 ③かぶ かぶの葉 ④にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	629 28．7
18	水	○	①八宝おこわ ②即席漬け ③たまごスープ	牛乳 ①豚肉 ③鶏肉 豆腐 たまご（鶏ガラ）	①こめ もち米 ごま油 ②ごま ③ごま油	①にんじん たけのこ しいたけ とうもろこし グリンピース ②キャベツ きゅうり 生姜 ③生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ	597 25．3
19	木	○	①ごはん ②豆腐チャンプルー ③のりの佃煮 ④石狩汁 ＜4年 社会科見学＞	牛乳 ②豚肉 豆腐 たまご みそ 花かつお ③のり ④さけ みそ（かつお節、昆布）	①こめ ②三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ③三温糖 ②こんにゃく じゃがいも	②にんじん キャベツ もやし にら ④にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	640 31．4
20	金	○	①たこ飯 ②真珠団子 ③うす葛汁	牛乳 ①油揚げ たこ ②豚肉 大豆 ③鶏肉（かつお節）	①こめ 三温糖 米ぬか油 ②かたくり粉 もち米 ごま油 ③くず粉	①ごぼう にんじん 生姜 ②ねぎ しいたけ 生姜 ③えのきたけ にんじん ねぎ 大根 小松菜	653 29．7
23	月	○	①きらきらピラフ ②ポトフ ③ベジチップス☆2	牛乳 ①鶏肉 ②ベーコン 鶏肉 ウィンナー（鶏ガラ）	①こめ 米ぬか油 有塩バター ②米ぬか油 じゃがいも ③さつまいも ③（揚げ油）米白絞油（②回目）	①にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄色ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム ②にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ（セロリー） ③れんこん	713 22．9
24	火	○	①白飯 ②鮭の塩焼き ☆学校給食週間☆ ③大根の甘酢和え④豚汁＜3年 社会科見学＞	牛乳 ②さけ ③わかめ ④豚肉 油揚げ 豆腐 みそ （かつお節）	①こめ ③上白糖 ④こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	③大根 生姜 ④にんじん 大根 ごぼう ねぎ	626 31．8
25	水	○	①ビビンバ丼 ②わかめスープ ☆学校給食週間☆	牛乳 ①豚肉 油揚げ ②鶏肉 豆腐 わかめ（鶏ガラ）	①こめ こんにゃく 三温糖 米ぬか油 ごま 油 ごま ②米ぬか油 ごま油 ごま	①にんいく 生姜 にんじん ほうれんそう もやし ②にんいく 生姜 にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	606 24．2
26	木	○	①セサミ食パン ②ツナと豆のオムレツ ③鶏肉とじゃが芋のトマトスープ☆学校給食週間☆	牛乳 ②ツナ いんげん豆 たまご 調理乳 ③ベーコン 鶏肉（鶏ガラ）	①セサミ食パン ②米ぬか油 ③じゃがいも 米ぬか油	②玉ねぎ にんじん 小松菜 ③にんじん にんにく 玉ねぎ トマト缶	584 26．4
27	金	○	①ごはん ②チンジャオロースー ③春雨スープ ☆学校給食週間☆	牛乳 ②豚肉 ③鶏肉 豆腐（鶏ガラ）	①こめ ②上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ②春雨 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	①にんにく 生姜 青ピーマン ねぎ 玉ねぎ たけのこ ②にんじん いんにく 生姜 チンゲンツァイ はくさい ねぎ	603 21．4
30	月	○	①わかめごはん ②くじらの竜田揚げ☆3 ③五目汁 ☆学校給食週間☆	牛乳 ①わかめ ②くじら肉 ③豚肉 豆腐（かつお節）	①こめ ②かたくり粉 ②（揚げ油）米白絞油（③回目）	②生姜 ③にんじん 大根 ほんしめじ はくさい ねぎ 小松菜	597 30
31	火	○	①レモンシュガートースト ②ジャーマンポテト ③イタリアンスープ	牛乳 ②ベーコン ③鶏肉 たまご 粉チーズ（鶏ガラ）	①食パン 三温糖 マーガリン ②じゃがいも 米ぬか油 ③米ぬか油 パン粉	①レモン（果汁） ②にんにく 玉ねぎ ③にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ （セロリー）	591 21．8

★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。

尚、学校給食で使用するハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品、さつま揚げ・かまぼこ等の魚介加工品等は”たまご不使用のもの”です。
今月、予定しているコッペパン・セサミ食パン・食パン・蒸し中華めんにもたまごは使われていません。