



# 9月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価												
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩		
1	火	ポークカレー マスタードサラダ 福神漬		牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん しょうが 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 福神漬	米 じゃが芋 ざらめ 薄力粉 砂糖 油 バター	875												
2	水	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 さつま芋のサラダ		牛乳 生クリーム 調理用乳 鶏肉 ハム	パセリ にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン マカロニ 薄力粉 さつま芋 砂糖 マーガリン 油 バター	822												
3	木	ごはん・キャベツと生揚げの味噌汁 鯖の文化干し もやしのごま酢あえ		牛乳 生揚げ みそ さば	にんじん キャベツ もやし きゅうり	米 砂糖 ごま	832												
4	金	チキンライス イタリアンスープ フレンチサラダ		牛乳 粉チーズ 鶏肉 ベーコン 卵	ホールトマト にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 砂糖 パン粉 油 バター	800												
7	月	きびごはん 肉豆腐 わかめの和え物・くだもの		牛乳 わかめ 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし くだもの	米 きび 砂糖 片栗粉 ごま油	784												
8	火	マヨコントースト ビーンズスープ バジルポテト		牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん とうもろこし にんにく キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃが芋 マヨネーズ 油	818												
9	水	菊の花入りしめじごはん ごま入り味噌汁 抹茶豆腐プリン		牛乳 生クリーム 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ 菊のり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 練りごま ごま ゆであずき 油	804												
10	木	スパゲッティミートソース ハニーサラダ		牛乳 粉チーズ 大豆 豚肉	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 はちみつ 油 オリーブ油 バター	835												
11	金	キムチチャーハン ワンタンスープ 切り干し大根のナムル		牛乳 豚肉	にんじん ビーマン 小松菜 白菜 しょうが もやし ねぎ 切り干し大根 きゅうり	米 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 油 ごま	780												
14	月	五目おこわ 麩のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ		牛乳 あおりのり 鶏肉 油あげ 卵 焼きちくわ	にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 もち米 こんにゃく 砂糖 焼き麩 薄力粉	776												
15	火	奈良茶めし 吉野汁 鯖の西京焼き・くだもの		牛乳 刻みのり 大豆 鶏肉 豆腐 鮭 みそ	にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 ねぎ くだもの	米 くずでん粉 砂糖	762												
16	水	シナモントースト ミートボールのシチュー オニオンドレッシングサラダ		牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム 調理用乳 豚肉 鶏肉 卵	にんじん 小松菜 赤ビーマン 玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	かぼちゃパン パン粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 マーガリン 油 バター	833												
17	木	わかめごはん いかと大根の煮物 茶碗蒸し		牛乳 わかめごはんの素 いか 鶏肉 なたと えび	にんじん さやいんげん 糸みつば 干し椎茸 大根 たけのこ	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 油	754												
18	金	ジャンバラヤ ヌイユスー シーザーサラダ		牛乳 粉チーズ 鶏肉 ウインナー 豚肉	にんじん 青ビーマン 赤ビーマン パセリ にんにく 玉ねぎ とうもろこし しょうが キャベツ セロリ きゅうり	米 ヌイユ 砂糖 食パン バター 油	800												
24	木	ジャージャー麺 卵スープ		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	にんじん 小松菜 もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉ねぎ にんにく	蒸し中華麺 片栗粉 油 ごま油 ごま	846												
25	金	しょうがごはん 里芋の味噌汁 お月見団子		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん かぼちゃペースト しょうが ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 里芋 白玉粉 上新粉 油	803												
28	月	ごはん 野菜とこんにゃくの旨煮 さんまのみそ漬け焼き・くだもの		牛乳 鶏肉 さんま みそ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 くだもの	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 油	858												
29	火	かやくごはん 呉汁 梅ドレッシングサラダ		牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	795												
30	水	麦ごはん 大根とわかめのスープ 油淋鶏・カルピスゼリー		牛乳 カルピス 粉寒天 わかめ 豚肉 豆腐 鶏肉	にんじん 干し椎茸 大根 ねぎ しょうが にんにく みかん缶詰	米 おおむぎ 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま ごま油 油	843												
								学校栄養摂取基準	エネルギー 820Kcal	たんぱく質 25~40g	脂質 25~30%	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	食物繊維 6.5g	ビタミンA 300µgRE	ビタミンB1 0.50mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食塩 3g
								練馬中平均栄養摂取量	812Kcal	30g	29%	359mg	3.0mg	5.8g	315µg	0.49mg	0.60mg	32mg	3.9g

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。