



2015年

9

月

の

献

立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と動き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	火	○	チキンとレンズ豆のカレー		カラフルピクルス	冷凍みかん	鶏肉 レンズ豆	牛乳	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 大根 スクキニ 黄ピーマン りんご みかん	894 23.7	
2	水	○	ごはん	かつおの角煮	ひじき ぶりかけ	豚汁	にらもやし炒め	かつお 豚肉 かつお節 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき しらす	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	人参 にら	生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし	797 41.4
3	木	○	ごまきな粉揚げパン	金時豆のトマトスープ	コールスローサラダ		きな粉 金時豆 ウィナー ハム	牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリ キヤベツ コーン	819 28.2	
4	金	○	四川豆腐丼		三色ナムル	くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 小麦 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 チンゲンサイ ほうれん草	生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ もやし ねぎ くだもの	785 30.2	
7	月	○	大豆わかめ ごはん	かじきの照り焼き	かぼちゃの味噌汁	ごま酢和え	大豆 まかじき 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	米 きび 砂糖 こんにゃく	ごま	人参 かぼちゃ さやいんげん	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり	770 33.1	
8	火	○	ソース焼きそば		モロヘイヤと卵のスープ	おかしな目玉焼き	豚肉 いか ベーコン 卵	牛乳 青のり 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖	油	人参 モロヘイヤ	キャベツ もやし 干し椎茸 玉葱 コーン 黄桃	772 29.2	
9	水	○	菊花ちらし	鮭の塩焼き	沢煮椀	くだもの	油揚げ えび 卵 鮭 豚肉	牛乳	米 砂糖 でん粉	油	人参 大根菜 さやいんげん	食用菊 干し椎茸 れんこん かんぴょう えのき ごぼう 大根 ねぎ くだもの	778 32.5	
10	木	○	パプリカライス	なすのグラタン		ポテトスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	米 小麦 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉葱 なす コーン 黄ピーマン	899 28.4	
11	金	○	菜めし	豆腐ナゲット	わかめスープ	じゃこサラダ	豆腐 鶏肉 えび 卵	牛乳 しらす ひじき わかめ	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 大根菜 さやいんげん	玉葱 枝豆 ねぎ キヤベツ もやし	807 34.2	
14	月	○	麦ごはん	チンジャオロース	中華風コーンスープ	くだもの	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 小麦 砂糖 でん粉	油	人参 ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 コーン ねぎ くだもの	770 26.9	
15	火	○	ゆかりごはん	ひじき入り厚焼き玉子	冬瓜の味噌汁	れんこんキンピラ	鶏肉 卵 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 コーン グリンピース 冬瓜 ねぎ れんこん	802 33.4	
16	水	○	ピザトースト	ABCスープ		ころポテサラダ	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	食パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 マッシュルーム コーン キヤベツ きゅうり	784 31.0	
17	木	○	さつまいもごはん	いなだの西京焼き	吉野汁	野菜の辛子醤油和え	いなだ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さつまいも でん粉 砂糖 こんにゃく うどん	油 ごま	人参 小松菜	大根 ねぎ もやし	803 31.6	
18	金	○	焼豚チャーハン	はるまき	青梗菜と豆腐のスープ		豚肉 なたと 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 小麦 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 春巻の皮	油	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 グリンピース 干し椎茸 たけのこ	801 28.4	
24	木	○	ナン	ひよこ豆のキーマカレー	ベジタブルポテト	くだもの	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ナン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	人参 ピーマン さやいんげん	にんにく 生姜 玉葱 コーン グリンピース 干しぶどう くだもの	785 30.9	
25	金	○	里芋としめじのごはん	焼きししゃも	根菜のごまみそ汁	月見団子	油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	米 さといも でん粉 砂糖 こんにゃく 白玉粉	油 ごま	人参 小松菜	しめじ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	816 29.6	
28	月	○	ごはん	さんまの蒲焼き	なすの味噌汁	野菜の生姜醤油和え	さんま 油揚げ みそ	牛乳	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 ほうれん草 白菜 生姜	なす 玉葱 もやし	824 26.9	
29	火	○	鶏ごぼうごはん	肉団子入り野菜スープ	キャベツの甘酢和え	ミニトマト	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 春雨	油	人参 チンゲンサイ ミニトマト	ごぼう しめじ グリンピース 生姜 ねぎ 大根 白菜 干し椎茸 キヤベツ	784 29.3	
30	水	○	練馬スパゲティ		ビーンズサラダ	スイートポテト	ツナ 卵 大豆 いんげん豆	牛乳 のり 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも	油 バター	人参 大根菜	大根 きゅうり コーン	845 30.0	

※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。

練馬区立光が丘第一中学校