2016年 9月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	○	ごはん	なすと厚揚げの肉味噌炒め	春雨スープ			カルピスゼリー	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 でん粉 砂糖 はるさめ	油	人参 小松菜 青ピーマン	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ えのき なす 玉葱 みかん	834 28.0
2	金	○	わかめごはん	鶏肉の照り焼き	かぼちゃの味噌汁	もやしと竹輪炒め			鶏肉 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	米 きび	油 ごま	人参 かぼちゃ さやいんげん 小松菜	生姜 玉葱 もやし	822 33.2
5	月	○	ガーリックトースト	ポークビーンズ	ツナサラダ			くだもの	豚肉 大豆 ウィンナー ツナ	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅうり くだもの	807 30.9
6	火	○	梅しらすごはん	かつおの角煮	豚汁	辛子醤油和え			かつお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜	梅 生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし	780 41.7
7	水	○	中華丼		煮たまご	フルーツポンチ			豚肉 いか なると うずら卵	牛乳 寒天	米 でん粉 砂糖	油	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 青ピーマン	にんにく たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 白菜 黄桃 パイン みかん りんご	835 26.8
8	木	○	カレー南蛮		大学いも	野菜の木の実和え			豚肉 かまぼこ	牛乳	冷凍うどん 砂糖 でん粉 水あめ さつまいも	油 ごま アーモンド	人参 ほうれんそう	干し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし 白菜	762 26.2
9	金	○	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 大根葉 さやいんげん	干し椎茸 かんぴょう 菊 れんこん えのき ごぼう 大根 ねぎ くだもの	782 32.4
12	月	○	ごまごはん	豆腐ナゲット	キャベツの味噌汁	糸寒天サラダ			豆腐 鶏肉 えび 卵 油揚げ みそ	牛乳 寒天 ひじき	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	玉葱 枝豆 キャベツ ねぎ もやし	818 32.2
13	火	○	ハヤシライス		野菜ときのこのソテー			くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 小松菜	にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しめじ コーン キャベツ もやし くだもの	882 24.5
14	水	○	セサミトースト	野菜のスープ煮	コーンサラダ				ベーコン 豚肉 ハム	牛乳	食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 ごま マーガリン	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ キャベツ きゅうり コーン	780 27.5
15	木	○	里芋としめじのごはん	ししゃもの南蛮漬け	冬瓜汁	月見団子			油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	米 さといも 砂糖 でん粉 白玉粉	油	人参 小松菜 みつば	しめじ ねぎ 生姜 干し椎茸 とうがん	834 28.2
16	金	○	ごはん	豚キムチ	小松菜と卵のスープ			くだもの	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 砂糖 でん粉	油	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 ねぎ くだもの	804 30.4
20	火	○	さつまいもごはん	さばの文化干し	なめこ汁	切干大根ナムル			さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	人参 ほうれんそう	なめこ ねぎ 切干大根 もやし にんにく 生姜	830 29.2
21	水	○	食パン	ペンネミートグラタン	キャベツスープ	手作りりんごジャム			豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン マカロニ じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	人参 小松菜 トマト	りんご レモン にんにく 玉葱 キャベツ コーン	877 32.5
23	金	○	あぶたま丼		モロヘイヤと豆腐のスープ	かぼちゃの甘煮			鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 豆腐	牛乳	米 麦 でん粉 砂糖	油	人参 かぼちゃ モロヘイヤ	たけのこ 干し椎茸 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	857 31.7
26	月	○	菜めし	いわしハンバーグ（おろしソース）	すまし汁	れんこんキンピラ			いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 卵 みそ	牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖 焼きふ こんにゃく	油 ごま	人参 大根葉 しそ さやいんげん	玉葱 生姜 大根 ねぎ えのき しめじ 干し椎茸 れんこん	857 36.0
27	火	○	コーンクリームスパゲティ	カラフルピクルス				くだもの	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 赤ピーマン	にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ コーン 黄ピーマン キャベツ きゅうり くだもの	818 30.4
28	水	○	じゃこチャーハン	ワンタンスープ		おかしな目玉焼き			豚肉 なると 卵	牛乳 寒天 しらす	米 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	にんにく ねぎ 生姜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 干し椎茸 白菜 たけのこ 黄桃	825 30.2
29	木	○	ごはん	さんまの蒲焼き	なすの味噌汁	キャベツのおかか和え			さんま 油揚げ みそ かつお節	牛乳	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参	なす 玉葱 キャベツ もやし	834 27.3
30	金	○	ナン	ひよこ豆のキーマカレー	ベジタブルポテト			ミニトマト	豚肉 ベーコン ひよこまめ	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 トマト ピーマン さやいんげん	にんにく 生姜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 玉葱 コーン 黄ピーマン	787 31.4

※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