2017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 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	金	○	ハヤシライス		小松菜とコーンのソテー	くだもの	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉	油 バター	人参 トマト こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし コーン くだもの	922 28.5
4	月	○	ごはん	厚揚げとなすの赤味噌炒め	春雨スープ	くだもの	豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 かたくり粉 はるさめ	油	人参 こまつな ピーマン	にんにく しょうが たけのこ なす ねぎ 干し椎茸 玉葱 はくさい えのき くだもの	834 29.2
5	火	○	ガーリックトースト	ポークビーンズ	カラフルソテー		豚肉 ウィンナー 大豆 ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも	油 マーガリン	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 もやし キャベツ コーン	773 29.3
6	水	○	わかめごはん	ししゃものみりん焼き	鶏肉のけんちん汁	野菜のごまみそ和え	鶏肉 豆腐 竹輪 みそ	牛乳 わかめ ししゃも	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	753 30.0
7	木	○	あぶたま丼		モロヘイヤと豆腐のスープ	冷凍みかん	油揚げ 竹輪 たまご 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉		人参 モロヘイヤ	玉葱 干し椎茸 グリンピース みかん	786 28.6
8	金	○	菊花ちらし	鶏の照り焼き	さつま汁	華風きゅうり	油揚げ えび 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	ごま油	人参 さやいんげん	干し椎茸 かんぴょう 菊 れんこん しょうが ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	852 34.8
11	月	○	きのこめし	かぼちゃのそぼろ煮	豆じゃこ	くだもの	油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 じゃこ	米 かたくり粉 砂糖	油	人参 かぼちゃ	しめじ 玉葱 しょうが グリンピース くだもの	838 29.1
12	火	○	こぎつねごはん	タラのねぎ味噌焼き	すまし汁	野菜の辛子醤油和え	鶏肉 油揚げ たら みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも	油	人参 こまつな	ねぎ だいこん 玉葱 もやし	738 34.5
13	水	○	カレーうどん		わかめサラダ	大学いも	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	冷凍うどん 砂糖 かたくり粉 水あめ さつまいも	油 ごま油 ごま	人参	玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	797 24.5
14	木	○	鮭きびごはん	肉豆腐	キャベツのおかか炒め		さけ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	米 きび しらたき 砂糖	油	人参	しょうが 玉葱 はくさい キャベツ もやし	771 34.0
15	金	○	中華菜めし	にらもやし炒め	レタススープ	りんごゼリー	豚肉 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	米 砂糖	油 ごま油	人参 にら こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし しめじ レタス りんごジュース	774 30.4
19	火	○	麻婆豆腐丼		青梗菜のじゃこ炒め	冷凍パイン	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 じゃこ	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	人参 にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし パイン	773 30.7
20	水	○	ゆかりごはん	肉じゃが	キンピラごぼう	くだもの	豚肉	牛乳	米 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	人参 さやいんげん	しょうが 玉葱 干し椎茸 ごぼう れんこん くだもの	823 25.2
21	木	○	ごはん 海苔の佃煮	鮭の玉葱ソース	里芋の味噌汁	野菜のおひたし	さけ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	米 砂糖 かたくり粉 さといも	油	人参 こまつな	玉葱 だいこん ねぎ はくさい もやし	763 34.1
22	金	○	丸パン	ハムカツ	ボイルキャベツ	ポテトスープ	ハム たまご ベーコン	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	人参 ミニトマト	キャベツ 玉葱 コーン	761 32.6
25	月	○	ごはん	さんまの蒲焼き	豆腐の味噌汁	きゅうりと大根の梅和え	さんま みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉	油	人参	しょうが だいこん ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	910 29.7
26	火	○	練馬スパゲティ		ブロッコリーとベーコンのソテー	くだもの	ツナ ベーコン	牛乳 のり	スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	ブロッコリー	だいこん レモン にんにく 玉葱 コーン くだもの	789 30.4
27	水	○	えびピラフ		チキントマトスープ	パセリポテト	えび ベーコン 鶏肉	牛乳	米 じゃがいも	油 バター	人参 トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ キャベツ	771 28.2
28	木	○	さつまいもごはん	さばの味噌煮	五目汁	野菜のごま和え	さば みそ 鶏肉	牛乳	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 こまつな	しょうが ねぎ 玉葱 かぶ もやし	817 33.9
29	金	○	やきとり丼		大根とえのきの味噌汁	くだもの	鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	米 麦 砂糖	油	人参 さやいんげん	ねぎ だいこん えのき くだもの	842 32.7

※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