



9月のこんだて



平成25年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
2	月		シーフードカレーライス くだもの	牛乳 鶏肉 いか (鶏がら)	米 押し麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご くだもの	668 19.0	野菜類
3	火		バインパン スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳 ウィンナー たまご チーズ ベーコン (鶏がら)	バインパン バター オリーブ油 ジャガ芋 米油 パミセリ	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン パセリ にんにく セロリ にんじん トマト キャベツ	607 23.8	小魚類
4	水		梅ご飯 魚の南蛮漬 酢の物 ジャガ芋のみそ汁	牛乳 とろあじ わかめ 油揚げ みそ (煮干・かつお節)	米 押し麦 ごま 米油 片栗粉 上白糖 春雨 ジャガ芋	梅干し ねぎ きゅうり にんじん 小松菜	626 24.9	野菜類
5	木		マーボー丼 一塩きゅうり くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 葉ねぎ きゅうり くだもの (セロリ)	642 23.1	きのこ類
6	金		練馬スパゲティ 焼肉サラダ	牛乳 まぐろ のり 豚肉	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 こんにゃく ごま油	にんにく 大根 もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん	614 25.5	芋類
9	月		重陽の節句の献立 ガーリックチャーハン 菊花蒸し チョレギサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご のり	米 押し麦 ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 米油 三温糖	にんにく ねぎ しいたけ しょうが にんじん きゅうり 大根 水菜 玉ねぎ りんご	602 22.8	魚介類
10	火		お誕生日お祝いデー ナン 秋なすのキーマッタカレー チーズポテト ソーダセリ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト うずら卵 ベーコン チーズ 寒天 (鶏がら)	ナン 米油 上白糖 小麦粉 バター ジャガ芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト とうもろこし パセリ レモン すいか ぶどう (セロリ)	613 25.0	海藻類
11	水		麦ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 焼きとうもろこし くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 米油 こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし くだもの	670 27.4	きのこ類
12	木		菜飯 お魚のヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮 ミニトマト	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 たまご 鶏肉 うずら卵 (かつお節)	米 押し麦 パン粉 上白糖 ごま油 こんにゃく ジャガ芋	しょうが にんにく しそ 玉ねぎ 大根 しいたけ にんじん さやいんげん ミニトマト	645 27.9	卵類
13	金		ジャージャー麺 さつまごま団子	牛乳 豚肉 みそ たまご (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 さつま芋 バター ごま 米油 紫芋	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ (セロリ)	707 24.4	野菜類
17	火		親子丼 ごぼうとれんこんの金平 オレンジポンチ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 寒天 (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく ごま	玉ねぎ みつ葉 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん みかん パイン もも オレンジ	658 24.8	豆類
18	水		2年1組 リクエスト給食	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉	レモン にんじん 玉ねぎ パセリ くだもの (セロリ)	697 22.9	卵類
19	木		十五夜の献立 秋の香りごはん さんまの筒煮 月見汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま (昆布・かつお節)	米 もち米 米油 栗 上白糖 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	しめじ たけのこ にんじん しょうが 大根 ほうれん草 ねぎ かぼちゃ	684 25.1	乳類
20	金		ひじきごはん 豆腐の真砂揚げ ジャコの和風サラダ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 鶏肉 えび たまご ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 米油 したらき 上白糖 片栗粉	にんじん グリンピース 玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし 小松菜	615 22.5	芋類
24	火		けんちんうどん 二色おはぎ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 (かつお節・昆布)	うどん 里芋 こんにゃく 上白糖 米 もち米 麦 ごま	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 ねぎ くだもの	623 19.0	小魚類
25	水		きびごはん ほっけの一夜干し焼き カレー肉じゃが 切干ときゅうりのごま酢あえ	牛乳 ほっけ 豚肉 (かつお節)	米 きび 米油 ジャガ芋 三温糖 バター ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 切干大根 きゅうり	654 28.2	果物類
26	木		手作りマーブルパン パンキンポタージュ パスタソテー	牛乳 たまご 鶏肉 生クリーム ベーコン (鶏がら)	強力粉 小麦粉 三温糖 バター 米油 スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし にんにく パセリ (セロリ)	695 22.9	豆製品類
27	金		運動会がんばれメニュー みそカツ丼 磯の香あえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁みそ のり 寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま 上白糖	キャベツ 小松菜 もやし 白菜 にんじん アセロラ	644 26.7	乳類

食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
 お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。
 牛乳予定産地(9月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県です。
 テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。
 学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、9月27日(金)です。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	648	24.2	20.8(28.9%)	323	2.0	190	0.30	0.46	14	4.2	2.3
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20 18-25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク