



# 9月のこんだて



平成27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		
1	火		ブルコギ丼 塩ナムル オレンジポンチ	牛乳 豚肉 寒天	米 麦 米油 はるさめ 上白糖 はちみつ ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ しいたけ にんじん もやし 小松菜 なら みかん パイン もも オレンジジュース	638 21.8	芋類
2	水		押し麦ご飯 カレー肉じゃが きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ (かつお節)	米 押し麦 米油 三温糖 バター ごま油 しらたき 上白糖 ごま じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	623 20.5	卵類
3	木		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 ピーマン さやいんげん にんじん きゅうり	606 24.9	豆類
4	金		メキシカンライス イタリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ウィナー ベーコン チーズ たまご (鶏がら)	米 麦 バター 米油 じゃが芋 パン粉	にんにく セロリ ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし トマト 小松菜 くだもの	637 20.9	小魚類
7	月		麦ご飯 おひたし 豆腐の真砂揚げ じゃが芋のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき たまご かつお節 油揚げ みそ (かつお節・煮干し)	米 麦 片栗粉 米油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	607 23.9	果物類
8	火		ココアパン スパニッシュオムレツ パンキンポターージュ	牛乳 ベーコン ウィナー たまご チーズ 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	ココアパン バター オリーブ油 じゃが芋 米油 小麦粉	玉ねぎ ピーマン かぼちゃ とうもろこし パセリ (セロリ)	630 24	きのこ類
9	水		重陽の節句献立 菊花蒸し きのこご飯 さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご 豆腐 みそ (かつお節)	米 米油 上白糖 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米 こんにゃく さつま芋	しいたけ しめじ えのき にんじん ねぎ しょうが ごぼう 大根	632 25.5	野菜類
10	木		きびご飯 筑前煮 魚の西京焼き 切干大根のはりはりあえ	牛乳 ホキ 西京みそ 鶏肉 ハム (昆布・かつお節)	米 きび 上白糖 米油 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま ごま油	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 切干大根 きゅうり	580 26.2	乳類
11	金		豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 三温糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし なら	605 24.5	魚介類
14	月		炊き込みおこわ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ	米 もち米 米油 さつま 芋 上白糖 片栗粉 小麦粉 ごま油	しめじ たけのこ にんじん しょうが みつ葉 きゅうり キャベツ	583 24.8	海藻類
15	火		ご飯 和風ミートグラタン 根菜汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 青のり チーズ (さば節)	米 米油 上白糖 パン粉 ごま油 こんにゃく	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	608 24.4	種実類
16	水		ジャージャー麺 大学芋	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 ごま さつま芋 米油 水あめ	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)	770 24.4	海藻類
17	木		麦ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 くるみの佃煮 ひじきの炒め煮	牛乳 ちりめんじゃこ 豚 肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆	米 麦 くるみ 三温糖 ごま 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油 麩	しょうが たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 ごぼう にんじん	627 27.1	乳類
18	金		きびご飯 きゅうりのピリ辛漬け キャベツ入りムロアジのメンチカツ かき玉和風スープ	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 鶏肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 きび パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油 ごま油 ごま	にんじん 水菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	706 28.6	果物類
24	木		3年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 たまご きなこ 生クリーム (鶏がら)	コッペパン グラニュー糖 片栗粉 米油 じゃが芋 粉糖 上白糖 バター	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ くだもの (セロリ)	577 22	種実類
25	金		十五夜献立 いものこ汁 鮭と枝豆のご飯 月見団子	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ きな粉 豚肉 (昆布・かつお節)	米 もち米 ごま 里芋 白玉粉 上新粉 上白糖 黒砂糖 ごま油 こんにゃく	枝豆 にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 かぼちゃ	603 23.5	卵類
28	月		お誕生日お祝いデー 秋なすのキーマイッカル ナン コンボット UFOセリ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト うずら卵 寒天 ウィナー 乳酸飲料 (鶏がら)	ナン 米油 上白糖 小麦粉 バター じゃが芋 白玉団子	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 グリンピース パイン缶 (セロリ)	737 28.3	きのこ類
29	火		ご飯 練馬サラダ キャベツたっぷりミートローフ みそ汁	牛乳 凍り豆腐 みそ 豚肉 たまご わかめ (かつお節・煮干し)	米 パン粉 上白糖 米油	ごまつな にんじん ねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ 大根	660 28.3	種実類
30	水		あわご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 手作りふりかけ くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 鶏肉 (鶏がら)	米 あわ ごま 上白糖 片栗粉 米油 じゃが芋 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ とうもろこし くだもの	616 23.2	野菜類

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。

お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地(7月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

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28(月)です。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	634	24.6	20.2(28.7%)	333	2.2	202	0.43	0.53	27	4.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-32	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