



# 9月のこんだて



平成29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	金	○	押し麦ご飯 肉じゃが きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 鶏肉 さつまいも (かつお節)	米 麦 こんにやく じゃが芋 上白糖 しらかき 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ごぼう	600 21.5	卵類
4	月	○	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 海藻サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき わかめ みそ (煮干・かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	641 23.9	果物類
5	火	○	練馬スパゲティ 焼肉サラダ	牛乳 まぐろ 豚肉 のり	スパゲティ 三温糖 こんにやく オリーブ油 米油 ごま油	にんじん 赤ピーマン さやいんげん こんにやく 大根 もやし きゅうり 黄ピーマン	606 24.9	豆類
6	水	○	メキシカンライス イタリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン たまご チーズ (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 パン粉 バター 米油	ピーマン 赤ピーマン パセリ トマト 小松菜 にんにく セロリ 黄ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし くだもの (セロリ)	637 20.9	小魚類
7	木	○	ご飯 鯖のみそ煮 切干大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉 さつまいも 豆腐 かまぼこ 昆布 (昆布・かつお節)	米 上白糖 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 切干大根 しいたけ 玉ねぎ ねぎ	598 27.5	芋類
8	金	○	★ 道端の節句献立 ★ きのこご飯 菊花蒸し すまし汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ (かつお節)	米 上白糖 パン粉 片栗粉 もち米 こんにやく さつまいも 米油 ごま油	にんじん しいたけ しめじ えのき ねぎ しょうが 大根 ごぼう	634 25.5	野菜類
11	月	○	3年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 寒天 (鶏がら)	中華めん 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん もやし にんにく 枝豆 しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし きゅうり みかん缶 バイン缶 (セロリ)	719 26	魚介類
2	火	○	きびご飯 キャベツ入りムロアジのメンチカツ きゅうりのピリ辛漬 かき玉和風スープ	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 鶏肉 豆腐 (昆布・かつお節)	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
13	水	○	ココアパン スパニッシュオムレツ パンブキンポタージュ	牛乳 ベーコン ウィンナー たまご 鶏肉 チーズ 生クリーム (鶏がら)	ココアパン じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油 米油	赤ピーマン ピーマン パセリ かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし (セロリ)	630 24	きのこ類
14	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 麦 片栗粉 かつ粉 三温糖 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん たら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	630 24.5	小魚類
15	金	○	ごまご飯 ししゃものカレー焼き じゃが芋の甘みそかけ 沢煮碗	牛乳 みそ 豚肉 ししゃも (昆布・かつお節)	米 麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米油 ごま	にんじん さやえんどう ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	627 20.5	野菜類
19	火	○	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 練馬サラダ みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 みそ わかめ (煮干・かつお節)	米 パン粉 上白糖 米油	にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし グリンピース 大根 ねぎ	660 28.3	種実類
20	水	○	けんちんうどん 二色おはぎ ミニトマト	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 (昆布・かつお節)	うどん 星芋 こんにやく 米 もち米 麦 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 ミニトマト 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	604 19	魚介類
21	木	○	炊き込みおこわ 魚の竜田揚げ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ まだら	米 もち米 さつまいも 上白糖 片栗粉 小麦粉 米油 ごま油	にんじん みつ葉 しめじ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	580 25.1	海藻類
22	金	○	★ お誕生白めしイデー ★ 秋なすのキーマエッグカレー フレンチサラダ UFOゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 ヨーグルト 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	ナン 上白糖 小麦粉 白玉団子 米油	にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし バイン缶 (セロリ)	669 25.6	きのこ類
25	月	○	麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 青大豆 ちりめんじゃこ ひじき (かつお節)	米 麦 油麩 こんにやく 上白糖 三温糖 くるみ ごま 米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう	627 27.1	乳類
26	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 上白糖 パン粉 こんにやく 米油 ごま油	トマト にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	608 24.4	種実類
27	水	○	あわご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 おひたし	牛乳 鶏肉 かつお節 (鶏がら)	米 あわ 片栗粉 じゃが芋 三温糖 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ もやし	594 21.5	豆類
28	木	○	ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ウィンナーポテト マカロニスープ	牛乳 ホキ ウィンナー ベーコン チーズ (鶏がら)	ミルクパン パン粉 じゃが芋 シェルフマカロニ バター	トマト にんじん パセリ とうもろこし グリンピース 玉ねぎ (セロリ)	618 28.3	海藻類
29	金	○	★ 運動会がんばれメニュー ★ みそカツ丼 おかかあえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁味噌 かつお節 寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油 ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 もやし アセロラジュース	596 24.4	芋類

- ★ 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、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(7月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、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27(水)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)	629	24.6	19.9(28.5%)	334	2.1	202	0.42	0.53	28	4.2	2.6
学校給食摂取基準	640	24	18-22	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク