

9月のこんだて

平成25年度練馬区立豊玉小学校

日	曜日	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			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	牛乳 きなご揚げパン ボルシチ フロッコリードレッシングあえ	きな粉 大豆 牛乳 生クリーム 豚もも肉	コッペパン 上白糖 じゃがいも 油	にんじん バセリ フロッコリー にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	572	21.2
3	火	牛乳 ごはん ひしき入り卵焼き 野菜のおかかあえ 根菜汁	豚ひき肉 卵 赤みそ 白みそ 牛乳 芽ひしき	精白米 上白糖 さといも 油	にんじん バセリ ごまつな 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ だいこん ごぼう ネギ	619	24.3
4	水	牛乳 四川豆腐丼 冬瓜スープ	豚もも肉 絹ごし豆腐 とじもも肉 牛乳	精白米 もちきび 上白糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 七味唐辛子	にんじん チンゲン菜 ごまつな しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ とうがん 干しいたけ ねぎ	617	25.1
5	木	牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト	豚もも肉 なたと 牛乳 あおのり ヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 油 押し麦	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	605	21.7
6	金	牛乳 ハヤシライス ミックスビーンズサラダ	大豆 金時豆 牛乳 生クリーム 豚もも肉	精白米 じゃがいも 小麦粉 押し麦 上白糖 中さら糖 油 バター コーンクリームソーダ	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム グリーンピース とうもろこし きゅうり	636	16.5
9	月	牛乳 昆布ごはん いか大根の田舎煮 きゃべつのゆかり和え	とじもも肉 油揚げ 大豆 いか 牛乳 刻み昆布 ゆかりの素	精白米 上白糖 さといも こんにゃく 油	にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうが だいこん キャベツ	614	26.9
10	火	牛乳 海の幸ピラフ コーンポタージュスープ 枝豆	生むきえび いか 牛乳 生クリーム 炊き込みわかめ	精白米 大麦 小麦粉 油 バター	にんじん バセリ 玉ねぎ セロリー とうもろこし えだまめ	584	20.2
11	水	牛乳 ハムカツサンド ポイルキャベツ トマト インゲン豆のスーフ	ロースハム 卵 短冊ベーコン インゲン豆 牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	ミニトマト にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ	611	24.8
12	木	牛乳 麦ごはん 鶏肉の七味焼き 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁	とじもも肉 絹ごし豆腐 白みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 押し麦 上白糖 ごま油 七味唐辛子	赤とうがらし 野菜漬汁 にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ にんにく	591	24.4
13	金	牛乳 こぎつねごはん かぼちゃの煮つけ きのこ汁	豚ひき肉 油揚げ とじもも肉 牛乳	精白米 三温糖 油 上白糖	にんじん かぼちゃ ごまつな グリーンピース しめじ 生しいたけ えのきたけ にんにく	566	20.8
17	火	牛乳 ごはん 筑前煮 野菜のお浸し 板のり	とじもも肉 さつまいも 牛乳 味噌汁のり	精白米 こんにゃく さといも 三温糖 油	にんじん さやいんげん ごまつな ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ	579	21.2
18	水	牛乳 中華丼 チンゲン菜としめじのスーフ オレンジゼリー	豚もも肉 うずらの卵 えび いか かまぼこ とじもも肉 牛乳 粉寒天	精白米 上白糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ほうろく ねぎ オレンジジュース	640	25.9
19	木	牛乳 スハゲティーストソース オニオンスープ 果物(なし)	豚ひき肉 大豆 短冊ベーコン 牛乳 粉チーズ	マカロニ 三温糖 小麦粉 オリーブ油 油	にんじん トマト缶 バセリ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし なし	580	24.2
20	金	牛乳 ごま塩ごはん さつまいも 焼きししゃも 野菜の薬味和え	油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも	精白米 三温糖 こんにゃく さつまいも 七味唐辛子 いりごま ごま油 油	ごまつな にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが ねぎ だいこん	564	21.7
24	火	牛乳 さんまのかぼ焼き丼 ふのり汁 きゅうりのうまみ漬け	さんま 白みそ 赤みそ 牛乳 ふのり 昆布	精白米 押し麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも 油 いりごま	にんじん ごまつな しょうが だいこん きゅうり	700	23.7
25	水	牛乳 パプリカライス クリームソースかけ ツナドレッシングサラダ	短冊ベーコン とじもも肉 えび 牛乳 生クリーム ツナ缶 カットわかめ	精白米 小麦粉 バター 油 三温糖	にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	643	22.1
26	木	牛乳 蒜ごはん 焼き鮭 吉野汁 みたらし団子	あずき 塩ざけ とじもも肉 牛乳	精白米 もち米 もちきび さといも こんにゃく 片栗粉 いりごま 三温糖	にんじん ごまつな だいこん しめじ ねぎ	685	26.7
27	金	牛乳 焼きカレーパン イタリアンスーフ 果物(ぶどう)	豚ひき肉 短冊ベーコン とじもも肉 卵 牛乳 粉チーズ	丸パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 油 バター 白玉	にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しぶどう とうもろこし ぶどう	567	25.7

※食材の購入の都合により、献立を変更することがあります。

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
						A gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	606	23.3	18.4	332	2.2	273	0.4	0.5	32	4.7	2.5
学校給食 摂取基準	640	28 ^{8~32}	25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5 未満

☆新メニュー

【旬の食材】 いか さんま さけ さつまいも チンゲン菜 とうがん さやいんげん えだまめ かぼちゃ しめじ しいたけ えのきたけ なし ぶどう