



9月 献立表



平成 26 年

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	○	スパゲティービーンズソース バジルサラダ くだもの	牛乳 レンズまめ 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 油	にんじん トマト さやいんげん にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン 玉ねぎ なし	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 24.9 g
2	火	○	あげパン ポトフ なんばんサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン ウィンナー 豚肉 たまご わかめ	コッペパン 上白糖 油 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 揚げ油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.2 g
3	水	○	ごはん とんじる さけのてりやき・おひたし	牛乳 豚肉 削り節 油揚げみそ 豆腐 しろさけ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 31.9 g
4	木	○	ごぼういりドライカレー おまめのフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	こめ おおむぎ 小麦粉 上白糖 油	ピーマン にんじん しょうが さやいんげん にんにく 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 20.9 g
5	金	○	こうやどうふのそぼろどん しらたまじる	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 削り節 こんぶ	こめ おおむぎ 三温糖 白玉団子 油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが えのきたけ 大根 ねぎ はくさい	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 26.8 g
8	月	○	さといもごはん だいこんのそぼろに てづくりつきみだんご	牛乳 鶏肉 きな粉 牛乳	こめ さといも 三温糖 こんにやく 小麦粉 白玉粉 上新粉 上白糖 かりごま	こねぎ にんじん さやいんげん 大根 干し椎茸 しょうが	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 20.8 g
9	火	○	きつかごはん まさごあげ・おひたし わかめのスープ	牛乳 油揚げ 鶏肉 たまご 豆腐 豚肉 だし昆布 ちりめんじゃこ わかめ	こめ おおむぎ もち米 三温糖 でん粉 上白糖 揚げ油 ごま油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 きくの花 玉葱 キャベツ ねぎ えのきたけ もやし しょうが	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 26.9 g
10	水	○	ハムチーズトースト ミネストローネ くだもの	牛乳 ハム ベーコン 鶏肉 いんげんまめ ピザチーズ	セサミ食パン じゃがいも シェルマカロニ マヨネーズ 米ぬか油	にんじん トマト ピーマン パセリ セロリー にんにく 玉葱 大根 キャベツ 巨峰	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 26.4 g
11	木	○	ごはん・みだくさんのみそ汁 まめコロッケ いとかんてんのナムル	牛乳 削り節 みそ 豆腐 大豆 しろさけ たまご てんぐさ	こめ おおむぎ こんにやく 小麦粉 小麦粉 パン粉 三温糖 揚げ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな いら ごぼう 大根 玉葱 もやし にんにく しょうが	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.7 g
12	金	○	くろごまトースト さつまいものシチュー ごまサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ	食パン グラニュー糖 さつまいも 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま ソフトタイプマーガリン 油	にんじん パセリ 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし マッシュルーム きゅうり もやし	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 19.9 g
16	火	○	ごはん・すまし汁 まつかぜやき キャベツのごまずあえ	牛乳 削り節 鶏肉 豆腐 豚肉 たまご みそ だし昆布 わかめ	こめ おおむぎ パン粉 三温糖 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 31.3 g
17	水	○	おやこどん ちゅうかサラダ	牛乳 厚けずり 鶏肉 かまぼこ たまご ハム	こめ(区米B) 三温糖 でん粉 マロニー ごま ごま油 油	小松菜 にんじん 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.8 g
18	木	○	はいがコッペパン ナスのミートソースグラタン チンゲンサイのスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 生クリーム ピザチーズ	胚芽パン 薄力粉 パン粉 油 バター	トマトピューレ にんじん 玉葱 チンゲンサイ にんにく なす セロリー ぶなしめじ スイートコーン	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.4 g
19	金	○	やこめ・やしシヤモ きんときじり くだもの	牛乳 大豆 油揚げ 削り節 みそ ししゃも だし昆布	こめ もち米 こんにやく さつまいも	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 なし	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 29.7 g
22	月	○	ごもくうどん てんぷら	牛乳 厚けずり 豚肉 油揚げ かまぼこ みそ いか たまご	冷凍うどん さつまいも 小麦粉 揚げ油	にんじん 干し椎茸 たけのこ キャベツ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 26.9 g
24	水	○	やきカレーパン ようふうたまごスープ くだもの	牛乳 豚肉 レンズまめ たまご 鶏肉 豆腐	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも ぐず粉 油	にんじん 小松菜 玉葱 にんにく しょうが みかん	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 29.2 g
25	木	○	はぎのはなごはん じゃがいもとなまあげのもの あげごぼう	牛乳 ささげ 生揚げ	こめ もち米 古代米 じゃがいも 三温糖 こんにやく でん粉 上白糖 ごま 油 揚げ油	にんじん さやいんげん えだまめ 干し椎茸 玉葱 ごぼう	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 22.4 g
26	金	○	てりやきチキンバーガー おこめのポタージュ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 クリーム	ショートングパン 三温糖 精白米 じゃがいも 油	にんじん パセリ しょうが キャベツ セロリー 玉葱 とうもろこし	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 29 g
30	火	○	コストリカライス ハニーサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ いんげん豆	こめ おおむぎ 三温糖 コーンスターチ じゃがいも はちみつ 油 揚げ油	にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 20.6 g

※食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

栄養素	エネルギー				ビタミン				食物繊維	食塩相当量	
	kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	AugRE	B1mg	B2mg			Cmg
今月の平均	636	25.9	20.7	372	2.6	231	0.36	0.51	17	5.7	2.6
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※9月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道・青森	もやし	栃木	キャベツ	群馬・岩手	米	青森県つがるロマン
じゃがいも	茨城・北海道	きゅうり	群馬・岩手・青森	ねぎ	青森・秋田	卵	茨城
大根	北海道・青森	にんにく	青森	ほうれん草	埼玉・群馬・東京・北海道	豚肉	茨城・群馬
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知	ごぼう	青森・群馬	鶏肉	宮崎・鳥取
チンゲンサイ	茨城・長野	セロリ	長野	なす	埼玉・群馬・茨城	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森
ピーマン	茨城	小松菜	埼玉・東京	なし	茨城・栃木		
みかん	佐賀・熊本・宮崎	白菜	群馬・長野				