



9月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	火	牛乳 チキンカレー 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご キャベツ きゅうり	667 22.3	9(水) 菊花ごはん 9月9日は重陽の節句。菊に長寿を祈ることから、菊の節句とも呼ばれます。これにちなんで、菊の花を使ったごはんを作ります。
2	水	牛乳 丸パン 白身魚の香草パン粉焼き パミセリスープ コーンポテト	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	丸パン パン粉 米油 パミセリ じゃがいも マヨネーズ バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ コーン	616 28.6	
3	木	牛乳 焼き肉丼 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 うずら卵 みそ	米 麦 砂糖 米油 でん粉 ごま油 ごま	にんじん ビーマン にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	581 21.7	
4	金	牛乳 あんかけチャーハン もやしとにらの炒めもの 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏卵	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ たけのこ だいこん にんにく 干しいたけ もやし 冷凍みかん	631 24.2	
7	月	牛乳 なすとトマトのスパゲティ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ じゃがいも はちみつ オリーブ油 米油	にんじん トマト トマト(缶) にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ	630 23.9	
8	火	牛乳 わかめごはん 五目うま煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆 油揚げ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん いんげん しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	634 21.5	
9	水	牛乳 菊花ごはん まさご揚げ すまし汁	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 麦 もち米 砂糖 でんぷん 米油	にんじん いんげん きくの花 ほうれんそう 干しいたけ たまねぎ たけのこ えのき ねぎ	580 26.6	
10	木	牛乳 カレーピラフ 豆入りコーンスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム アガー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん ビーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム コーン りんごジュース	666 22.6	
11	金	牛乳 ゆかりごはん 鮭の香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ごまあえ	牛乳 鮭 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし	594 29.9	
14	月	牛乳 萩の花ごはん すき焼き風肉豆腐 野菜のからししょうゆかけ	牛乳 ささげ 豚肉 なると 木綿豆腐	米 もち米 黒米 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま 米油	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし	593 27.4	
15	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き わかめスープ じゃこと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん にんにく ねぎ しょうが たけのこ だいこん きゅうり	641 28.7	
16	水	牛乳 バジルトースト トマトシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 米ぬか油	にんじん トマト こまつな にんにく たまねぎ セロリ キャベツ だいこん	624 20.8	
17	木	牛乳 親子丼 五目汁 くだもの(巨峰)	牛乳 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん	こまつな にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ 巨峰	628 28.8	
18	金	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃものカレー揚げ さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ ひじき ししゃも	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油 さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	680 30.6	
24	木	牛乳 黒砂糖パン キャベツたっぷりミートローフ ペイザンヌスープ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン ゼラチン カルピス	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん かぶ(葉) キャベツ コーン グリンピース にんにく たまねぎ かぶ	639 28.6	
25	金	牛乳 こぎつねごはん のっぺい汁 手作り月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ちくわぶ でんぷん 白玉粉 上新粉	にんじん だいこん ねぎ	674 24.7	
28	月	牛乳 麦ごはん 麻婆大根 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 マロニー 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ だいこん もやし きゅうり	601 20.1	
29	火	牛乳 五目うどん 竹輪の二色揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ 青のり	うどん 小麦粉 米油	にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ	587 27.0	
30	水	牛乳 ごまごはん さんまのしょうが煮 野菜のみそ汁 くだもの(梨)	牛乳 さんま 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ しょうが もやし 梨	697 26.6	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

9月の食材の主な産地(予定)は9月1日配布予定の給食便だよりに記載いたします。

栄養素	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	B1 mg	B2 mg			C mg
9月分平均	630	25.5	20.2(28.8%)	347	2.4	273	0.41	0.53	28	4.5	3.0
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満