



9月の献立

平成29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	金	牛乳 ごぼう入りドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米油 はちみつ	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ	687 22.8	1(金) じゃがいもの ハニーサラダ
4	月	牛乳 黒砂糖パン チーズオムレツ ジュリエンスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ	黒砂糖パン 砂糖 米油	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ 冷凍みかん	626 27.5	
5	火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん こまつな えのき しょうが たまねぎ ねぎ	597 26.0	
6	水	牛乳 焼き肉丼 梅ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり ねり梅	583 22.1	
7	木	牛乳 豚キムチうどん いかの天ぷら キャベツときゅうりの中華味	牛乳 豚肩 みそ いか 鶏卵	うどん 小麦粉 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん いら だいこん 干しいたけ キムチ キャベツ きゅうり	581 29.4	
8	金	牛乳 切り干しごはん 肉じゃが 菊花入りおひたし	牛乳 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米油	にんじん いんげん こまつな 切干大根 しょうが たまねぎ もやし きくの花	587 25.9	
11	月	牛乳 中華おこわ 棒ぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 春雨 ぎょうざの皮 米油 でんぷん ごま油	にんじん いら たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが はくさい ねぎ	631 26.0	7(木) 豚キムチうどん
12	火	牛乳 バターライス ホークストカノ ポテ入りフルツサラダ ルツゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム アガー	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん トマト(缶) にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン ルツゼリー	680 20.0	
13	水	牛乳 胚芽ごはん 鮭のピリ辛焼き さつま汁 和風サラダ	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	胚芽米 砂糖 ごま さつまいも 米油	にんじん にんにく ねぎ しょうが ごぼう もやし だいこん きゅうり	633 31.3	鶏ガラスープを ベースに、豚肉、 キムチ、たっぷ りの野菜を使っ てうどんの汁を 作ります。
14	木	牛乳 ビザトースト 野菜スープ ジャーマンポテト	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン チーズ	食パン じゃがいも 米油	ピーマン トマトピューレ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	577 24.4	
15	金	牛乳 スパイシーピラフ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(梨)	牛乳 ウィナー 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ コーン グリンピース 梨	632 19.0	
19	火	牛乳 萩ごはん さんまのしょうが煮 豆腐とわかめのみそ汁 ごまあえ	牛乳 ささげ 青大豆 さんま 豆腐 みそ わかめ	米 もち米 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ もやし	694 29.2	
20	水	牛乳 上海焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 寒天(缶)	中華めん 砂糖 でんぷん 米油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ りんご(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) 洋なし(缶)	613 24.6	さんまを、しょ うが、ねぎと一 緒に時間をかけ て煮込みます。 しっかりと味が しみこみ、骨ま でやわらかく仕 上がりします。
21	木	牛乳 チャーハン 春雨スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 鶏卵 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 春雨 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが ねぎ	583 24.4	
22	金	牛乳 わかめごはん ししゃものみりん焼き 生揚げの吹き寄せ	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ ししゃも	米 麦 砂糖 こんにゃく 米油 でんぷん	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	657 30.9	
25	月	牛乳 大豆入りひじきごはん まさご揚げ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 鶏肉 鶏卵 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ えのき ねぎ	640 31.2	28(木) さつま汁 ごはん
26	火	牛乳 ガーリックトースト トマトシチュー コーンサラダ	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 米油	にんじん トマト にんにく トマトピューレ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	615 21.0	
27	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のレモンしょうゆあえ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり レモン	576 25.5	角切りにしたさ つまいもを、お 米と一緒に炊い て作ります。さ つまいもの黄色 がきれいなごは んです。
28	木	牛乳 さつまいもごはん さばの香味焼き 野菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 さば 油揚げ みそ 豚肉	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油 ごま	こまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん もやし ごぼう れんこん	635 28.2	
29	金	牛乳 セルフカツサンド ベーコンと野菜のスープ くだもの(巨峰)	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	丸パン 小麦粉 パン粉 米油	にんじん こまつな もやし たまねぎ はくさい 巨峰	630 27.6	

※ 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