

# 9月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		kcal	(%)
2	火	○	ごまあげパン 野菜のピリ辛あえ 肉団子スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	油 コッペパン グラニュー糖 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	もやし 小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ	550	16.9		
3	水	○	米粉のミックスカレーライス もやしサラダ 型抜きチーズ	牛肉 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 牛脂 ジャが芋 油 米粉 ざらめ オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし トマト 伍 小松菜	674	14.7		
4	木	○	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のおかかあえ 沢煮碗	牛乳 さばのみそかつお節 鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜	599	19.4		
5	金	○	八宝おこわ シーホー豆腐 中華ポテト	えび 牛乳 豚肉 豆腐	米 もち米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 さつまい	にんじん たけのこ 干しいたけ 枝豆 にんにく 生姜 たまねぎ しめじ ねぎ トマト コーン にはら	682	15.4		
8	月	○	麦ごはん 豚肉の甘みそかけ キャベツのじゃこ炒め わかめと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ にんにく	577	18.0		
9	火	○	★行事食 重陽の節句★ ごはん 菊花しゅうまい 菊花あえ みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 油揚げ みそ	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 ごま 砂糖 ジャが芋	生姜 たまねぎ 小松菜 もやし なす ねぎ にんじん 菊	625	15.1		
10	水	○	ソース焼きそば カレー大豆いりこスナック フルーツヨーグルト	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	中華めん 油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし 桃缶 パインアップル缶 みかん缶	585	17.5		
11	木	○	ごはん 魚のいそべ焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 鮭 青のり 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	547	20.0		
12	金	○	麻婆ナス丼 三色ナムル マーラーカオ	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 卵 コンデンスミルク	米 大麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖 小麦粉 ラード はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ なす にはら もやし 小松菜 レーズン	686	13.1		
16	火	○	コロッケサンド コールスローサラダ あさりとにんにくのトマトスープ	おから 豚肉 牛肉 牛乳 あさり レンズ豆	ミルクパン ジャが芋 ラード 小麦粉 油 パン粉 砂糖 オリーブ油	たまねぎ キャベツ にんじん コーン トマト缶 にんにく パセリ	605	15.5		
17	水	○	ごはん ふくさ卵 ぶどう豆 みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 大豆 油揚げ みそ	米 油 砂糖	にんじん たけのこ えのきたけ みつば たまねぎ 大根 こねぎ	583	18.3		
18	木	○	鶏ごぼうごはん 魚のこしょう焼き 大学芋 みそ汁	鶏肉 牛乳 マンダイ 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 みずあめ 油 さつまい ごま	ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ キャベツ たまねぎ	647	17.6		
19	金	○	★食育の日 韓国★ ごはん チーズタッカルビ 冬瓜のスープ なし	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐	米 砂糖 油 ジャが芋 トッポギ ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ エリンギ とうがん キャベツ チンゲンサイ なし	671	16.4		
22	月	○	麦ごはん 四川豆腐 ひじきの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ひじき	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 枝豆 切干大根 コーン	564	17.6		
24	水	○	ミートソーススパゲッティ オニオンスープ ぶどう食べくらべ	牛肉 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 牛脂 油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー パセリ ぶどう	585	18.1		
25	木	○	ごはん 魚の照り焼き 野菜のしょうが炒め みそ汁	牛乳 めばる 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 油 ジャが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	528	18.6		
26	金	○	チキンライス ツナポテチーズローフ カレースープ	鶏肉 牛乳 まぐろ 伍 卵 チーズ レンズ豆	米 押麦 油 バター ジャが芋 パン粉 オリーブ油	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ マッシュルーム グリンピース パセリ エリンギ セロリー	608	18.3		
29	月	○	きつねごはん 焼きししゃも ゆかりあえ みそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま さつまい	きゅうり 大根 たまねぎ	586	17.9		
30	火	○	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め たまごスープ みかん	牛乳 鶏肉 大豆 卵	米 油 ジャが芋 片栗粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん えのきたけ 水菜 みかん	620	16.4		

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	606	17.0	30.4	2.3	351	97	2.5	184	0.29	0.44	14	5.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

7月に使用した食材料の主な産地																								
食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地	食材料名	産地					
米	青森 宮城	押し麦	岡山	豚肉	北海道	いか	バレー	えび	ベトナム	ししゃも	アイスランド	セロリー	長野	たまねぎ	栃木	大根	青森	とうもろこし	茨城	にんじん	千葉	豊島	えだまめ	東京(練馬)
	岩手	大豆	北海道	鶏肉	鳥取	ホタテ	北海道	赤魚	アラスカ		ブルワー	小松菜	東京						茨城(練馬)		東京(練馬)		こたまりゆ	青森