

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	栄養量	I群 - (kcal)	たんぱく質 (%)
			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			
1 木	○	こめこ 米粉のハヤシライス カラフルソテー ヨーグルト	豚肉 豆乳 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ キャベツ コーン 枝豆	652	15.7	
2 金	○	しろ 白ごまきなご揚げパン とり 鶏肉とじゃがいものスープ煮 もやしとニラの炒め物	きな粉 牛乳 鶏肉	コッペパン 油 ごま グラニュー糖 ごま油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ 生姜 にら もやし	570	16.8	
5 月	○	たまごや あます ごはん 卵焼きの甘酢あんかけ あお だいず 青のり大豆いりこスナック キムチスープ	牛乳 卵 ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 油	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリーンピース にんにく 生姜 キムチ チンゲンサイ 干しいたけ	618	18.5	
6 火	○	どん ブルコギ丼 トックスープ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 梨 干しいたけ ねぎ みかん	622	16.1	
7 水	○	むぎ 麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	生姜 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	589	17.4	
8 木	○	めん どうがん どうふ ジャージャー麺 冬瓜と豆腐のスープ 梨	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら 冬瓜 チンゲンサイ 梨 玉ねぎ	589	19.4	
9 金	○	ぎょうじしやく ちやうよう ★行事食 重陽★ きっか ごはん 菊花しゅうまい 菊花和え 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 じゃが芋 砂糖	生姜 玉ねぎ もやし 小松菜 菊 なす ゆず レモン	600	15.7	
12 月	○	たまごや ごはん ニラいり卵焼き なまあ からみいた 生揚げの辛味炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 油	玉ねぎ にんじん にら 生姜 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 大根 ねぎ	593	16.9	
13 火	○	やさい パインパン ツナのチーズローフ ウインナー 野菜スープ ココアビーンズ	牛乳 まぐろ 缶 卵 チーズ ウインナー レンズ豆 いり大豆 脱脂粉乳	パインパン 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ セロリー にんじん かぼちゃ 小松菜 にんにく キャベツ	594	18.4	
14 水	○	さかな ごはん 魚のおろしだれ 千草和え みそ汁	牛乳 めばる 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく ごま油	生姜 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん もやし	592	17.6	
15 木	○	とよたまだいにちゅうがつかうれんけいこんだて ★豊玉第二中学校連携献立★ あつ たまご こんぶごはん 厚焼き卵 うすくず汁 まっちゃ 抹茶ミルクプリン	刻み昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 アガー クリーム コンデンスミルク	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 グラニュー糖	にんじん ごぼう 生姜 切干大根 干しいたけ 水菜 大根 ねぎ 小松菜	594	16.1	
16 金	○	とよたまだいにちゅうがつかうれんけいこんだて ★豊玉第二中学校連携献立★ ふたどん 豚丼 みそけんちん汁 オレンジゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 みそ アガー	米 押麦 砂糖 はちみつ 油 こんにやく 里芋 ごま油	生姜 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 オレンジジュース 小松菜	595	16.5	
20 火	○	めり つくだに ごはん 海苔の佃煮 やさい しおうまに えびと野菜の塩旨煮 さつまいもの蜜がらめ	牛乳 焼きのり えび 厚揚げ	米 砂糖 油 はちみつ さつま芋 みずあめ	生姜 玉ねぎ にんじん 大根 さやいんげん	612	13.5	
21 水	○	サーモンのクリームパスタ スイートピクルス あしたばケーキ	鮭 牛乳 クリーム チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 バター グラニュー糖 小麦粉 砂糖 油	にんにく レモン 玉ねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン あしたば きゅうり	646	17.0	
22 木	○	さかな ゆうあんや やさい しおあ ごはん 魚の幽庵焼き 野菜の塩揚げ みそ汁	牛乳 たちうお 豆腐 みそ	米 じゃが芋 油	生姜 ゆず ごぼう かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 小松菜	654	15.0	
26 月	○	キンピラごはん 焼きししゃも やさい しおこんぶあ 野菜の塩昆布和え みそ汁	豚肉 牛乳 ししゃも 塩昆布 みそ 油揚げ	米 ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ きゅうり	550	19.4	
27 火	○	フレンチトースト ポークビーンズ やさい 野菜のねぎソースサラダ	卵 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	食パン バター 砂糖 油 ごま油 じゃが芋	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ 小松菜 ねぎ 生姜 もやし 梨	589	20.7	
28 水	○	しせんどうふ さんしよく ごはん 四川豆腐 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 小松菜 ねぎ もやし	558	16.6	
29 木	○	うんどうかいおうえんこんだて ★運動会応援献立★ どん なまあ タレカツ丼 生揚げのみそ汁 冷凍みかん	豚肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 大根 にんじん 小松菜 みかん	650	17.5	
30 金	○	カレーライス チーズサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 チーズ 寒天	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ざらめ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり パインアップル 缶 桃 缶 みかん 缶 キャベツ	678	14.0	

※ 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20回

7月使用食材の主な産地																	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森	鶏肉	宮崎	鶏卵	青森	ししゃも	カナダ	かぼちゃ	鹿児島	じゃがいも	長崎	冬瓜	愛知	わけぎ	埼玉	みかん	神奈川
	秋田	豚肉	北海道	さば	ルウエ	マンダイ	静岡	にんじん	北海道	小松菜	東京	ねぎ	茨城	にら	群馬	小玉すいか	長崎