

9月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量 17時~ (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		
3	火	○ 麻婆豆腐丼 春雨サラダ みかん	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら もやし きゅうり みかん	629	14.9
4	水	○ 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 コッパパン グラニュー糖 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	もやし 小松菜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ	562	17.2
5	木	○ ごはん 魚の照り焼き 野菜のにんにく炒め みそ汁	牛乳 めばる 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん もやし 小松菜 かぼちゃ ねぎ えのきたけ	558	19.3
6	金	○ ごはん チーズタッカルビ 卵と豆腐のスープ なし	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 卵	米 砂糖 油 じゃが芋 トッポギ ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ チンゲンサイ なし	642	17.1
9	月	○ ★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 ごま じゃが芋 油 砂糖	生姜 たまねぎ 小松菜 もやし なす にんじん ねぎ 菊	627	15.1
10	火	○ ルーローハン風丼 わかめと豆腐のスープ 青のり大豆いりコスナック	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 大豆 青のり	米 油 ざらめ 砂糖 片栗粉 ごま 米粉 ごま油	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	626	19.4
11	水	○ ごはん 千草焼き ひじきと枝豆の炒り煮 みそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 卵 さつま揚げ 油揚げ ひじき わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ 枝豆 大根	587	17.7
12	木	○ ★豊玉第二中学校連携献立★ ポークスロトガノフ シーチー シャルトーカ	豚肉 牛肉 クリーム 牛乳	米 油 ざらめ 小麦粉 バター グラニュー糖 じゃが芋	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ りんご缶	699	12.4
13	金	○ ごはん かつおと野菜の甘辛揚げ 炒め野菜と豚バラ肉のみそ汁 冷凍みかん	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま	生姜 ごぼう さやいんげん にんじん キャベツ えのきたけ コーン 大根 ねぎ みかん	640	16.4
17	火	○ ★行事食 十五夜★ ごはん さばのみそ煮 野菜のおかかあえ お月見団子汁	牛乳 さば みそ かつお節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 里芋 白玉粉 片栗粉 ごま油	生姜 もやし きゅうり にんじん 小松菜 大根 ねぎ	646	17.9
18	水	○ 塩バニラトースト カリカリポテトのサラダ チリコンカン ブルーン	牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆	無塩パン バター グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油	にんじん キャベツ きゅうり セロリー にんにく たまねぎ トマト なし ブルーン	604	17.0
19	木	○ ★食育の日 鹿児島県の郷土料理★ 鶏飯 もやしのごま酢あえ からいもねったぼ(さつま芋もち)	鶏肉 卵 のり 牛乳	米 大麦 油 砂糖 ごま油 さつま芋 片栗粉 甘納豆 バター 白玉粉	にんじん 干しいたけ あさつき もやし きゅうり 小松菜	609	15.5
20	金	○ トマトライス ツナポテチーズローフ カレースープ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 卵 レンズ豆 チーズ 鶏肉	米 大麦 オリーブ油 バター パン粉 じゃが芋 油	にんにく たまねぎ トマト コーン にんじん マッシュルーム 赤ピーマン パセリ キャベツ エリンギ セロリー	598	17.8
24	火	○ ガーリックフランス じゃがいものスパイシーソース かぼちゃのポターージュ	牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆 クリーム	ソフトフランスパン バター じゃが芋 米粉 片栗粉 砂糖 米 クルトン 油 オリーブ油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ	668	14.4
25	水	○ ごはん ししゃものねぎかつおだれ 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ししゃも かつお節 豆腐 みそ わかめ 油揚げ	米 油 片栗粉 米粉 砂糖 ごま	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん	554	17.3
26	木	○ ジャージャー麺 冬瓜のスープ ぶどう食べくらべ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ とうがん にら チンゲンサイ ぶどう	589	19.3
27	金	○ こめこ 米粉のミックスカレーライス ゆずドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 鶏肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし トマト きゅうり ゆず りんご缶 みかん缶 バインアップル缶	718	13.4

※ 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17回

先月使用した食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		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	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	栃木	大豆	北海道	黒砂糖	沖縄	豚肉	秋田	鶏肉	宮崎	ししゃも	北海道	ワルフェー	アラスカ	玉ねぎ	兵庫	じゃが芋	長崎	にんにく	青森	レタス	長野	にんじん	青森
米粉	埼玉	レンズ豆	カナダ	バター	北海道		青森	卵	青森		青森	アイスランド	あじ	タイ			東京(練馬)						