



# 9月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉南小学校

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

| 栄養素   | エネルギー | タンパク質       | 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   | B2 |      |       |
| 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<br>18~32 | 摂取エネルギー<br>全体の25~30% | 350   | 3.0 | 170  | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0  | 2.5未満 |