



# 9月の献立

平成28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	木	牛乳 ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 小麦粉 砂糖 米油	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 きゅうり りんご	637 22.2	<p><b>1(木)</b> <b>ごぼう入り ドライカレー</b></p> <p>子供たちに人気のあるドライカレーに、ごぼうを加えて作ります。ごぼうが苦手でも、おいしく食べられます。</p> <p><b>7(水)</b> <b>パステウ (ブラジル風 揚げぎょうざ)</b></p> <p>リオデジャネイロオリンピックに続いて、パラリンピックが始まります。それに合わせてブラジル風の揚げぎょうざを作ります。</p> <p><b>20(火)</b> <b>萩ごはん</b></p> <p>秋に花を咲かせる萩をイメージしたごはんです。青大豆を葉に、ささげを花に見立てて調理します。</p> <p><b>23(金)</b> <b>カリカリ油揚げの サラダ</b></p> <p>短冊切りにした油揚げをオーブンで焼いて、サラダに加えます。カリカリした食感を楽しんでください。</p>
2	金	牛乳 チャーハン わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース しょうが たけのこ	589 25.5	
5	月	牛乳 焼肉丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	624 25.7	
6	火	牛乳 練馬スパゲティ キャロットソースサラダ りんごゼリー	牛乳 ツナ のり パールアガー	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん だいこん キャベツ もやし きゅうり コーン りんごジュース	594 22.4	
7	水	牛乳 ガーリックライス パステウ (ブラジル風揚げぎょうざ) 野菜スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	米 麦 でんぷん ぎょうざの皮 米油 じゃがいも バター	トマトペースト にんじん にんにく たまねぎ コーン キャベツ	674 23.0	
8	木	牛乳 フレンチトースト トマトシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 粉チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん トマトピューレ トマト にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	624 23.2	
9	金	牛乳 ごはん さばの照り焼き じゃがいものみそ汁 菊花入りおひたし	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし きくの花	603 27.8	
12	月	牛乳 こぎつねごはん きのこの卵焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵	米 麦 砂糖 米油 さといも でんぷん こんにゃく ちくわぶ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ だいこん	624 28.9	
13	火	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 チンゲン菜のスープ くだもの (梨)	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん いんげん ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが なす 梨	646 23.5	
14	水	牛乳 スパイシーピラフ チキンと豆のクリーム煮 ハニーサラダ	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 はちみつ 米油 バター	ピーマン にんじん にんにく ほうれんそう たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	625 19.4	
15	木	牛乳 里芋ごはん ししゃものみりん焼き 沢煮椀 手作り月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 きな粉 ししゃも	米 さといも 砂糖 でんぷん 白玉粉 上新粉	にんじん みつば しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ	694 29.6	
16	金	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 鶏肉 鶏卵	シカソ 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい だいこん きゅうり	585 22.8	
20	火	牛乳 萩ごはん さんまのしょうが煮 野菜のみそ汁 冷凍みかん	牛乳 ささげ 青大豆 さんま 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ しょうが もやし 冷凍みかん	695 27.9	
21	水	牛乳 バターライス ポークストロガノフ 野菜ソテー	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん トマト(缶) にんにく ほうれんそう セロリ もやし たまねぎ マッシュルーム コーン	628 22.5	
23	金	牛乳 きびごはん 海苔の佃煮 五目うま煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ のり	米 もちきび 砂糖 こんにゃく 米油 じゃがいも ごま油	にんじん いんげん ごぼう しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	634 21.8	
26	月	牛乳 えびクリームライス ガーリックサラダ	牛乳 ベーコン えび 鶏肉 粉チーズ	米 麦 小麦粉 バター 米油	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム もやし グリーンピース きゅうり にんにく	655 22.7	
27	火	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 鶏卵 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 えのき 干しいたけ たけのこ ねぎ	631 29.8	
28	水	牛乳 みそラーメン うすら煮卵 バイクドポテト	牛乳 豚肉 みそ うすら卵	中華めん 砂糖 米油 じゃがいも ラード ごま油 バター	にんじん たまねぎ セロリ はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが	680 26.1	
29	木	牛乳 胚芽わかめごはん 鮭のピリ辛焼き さつま汁 ごまあえ	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	胚芽米 砂糖 米油 さつまいも ごま	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん もやし	608 31.1	
30	金	牛乳 セルフカツサンド ベーコンと白菜のスープ 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 砂糖 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