



9月の献立

平成29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)	たんばく質 (g)	
1 金	牛乳 ごぼう入りドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米油 はちみつ	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	687 22.8	<p>1(金) じゃがいものハニーサラダ</p> <p>せん切りにしたじゃがいもを油で揚げてサラダに加え、はちみつが入ったドレッシングをかけて食べます。</p> <p>7(木) 豚キムチうどん</p> <p>鶏ガラスープをベースに、豚肉、キムチ、たっぷりの野菜を使ってうどんの汁を作ります。</p> <p>19(火) さんまのしょうが燻</p> <p>さんまを、しょうが、ねぎと一緒に時間をかけて煮込みます。しっかりと味がしみこみ、骨までやわらかく仕上がります。</p> <p>28(木) さつまいもごはん</p> <p>角切りにしたさつまいもを、お米と一緒に炊いて作ります。さつまいもの黄色がきれいなごはんです。</p>
4 月	牛乳 黒砂糖パン チーズオムレツ ジュリエンスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ	黒砂糖パン 砂糖 米油	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ 冷凍みかん	626 27.5	
5 火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん ごまつな えのき しょうが たまねぎ ねぎ	597 26.0	
6 水	牛乳 焼き肉丼 梅ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり ねり梅	583 22.1	
7 木	牛乳 豚キムチうどん いかの天ぷら キャベツときゅうりの中華味	牛乳 豚肩 みそ いか 鶏卵	うどん 小麦粉 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん たら だいこん 干しいたけ キムチ キャベツ きゅうり	581 29.4	
8 金	牛乳 切り干しごはん 肉じゃが 菊花入りおひたし	牛乳 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油	にんじん いんげん ごまつな 切干大根 しょうが たまねぎ もやし きくの花	587 25.9	
11 月	牛乳 中華おこわ 棒ぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 春雨 ぎょうざの皮 米油 でんぷん ごま油	にんじん たら たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが はくさい ねぎ	631 26.0	
12 火	牛乳 バター入 ホーケトカノ ホーケ入り ルツゼリ	牛乳 豚肉 生クリーム アガー	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん トマト(缶) にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン ルツゼリ	680 20.0	
13 水	牛乳 胚芽ごはん 鮭のピリ辛焼き さつま汁 和風サラダ	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	胚芽米 砂糖 ごま さつまいも 米油	にんじん にんにく ねぎ しょうが ごぼう もやし だいこん きゅうり	633 31.3	
14 木	牛乳 ビザトースト 野菜スープ ジャーマンポテト	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン チーズ	食パン じゃがいも 米油	ピーマン トマトピューレ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	577 24.4	
15 金	牛乳 スパイシーピラフ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(梨)	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 米油 バター	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ コーン グリンピース 梨	632 19.0	
19 火	牛乳 萩ごはん さんまのしょうが煮 豆腐とわかめのみそ汁 ごまあえ	牛乳 ささげ 青大豆 さんま 豆腐 みそ わかめ	米 もち米 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん ごまつな ねぎ しょうが たまねぎ もやし	694 29.2	
20 水	牛乳 上海焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 寒天(缶)	中華めん 砂糖 でんぷん 米油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ りんご(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) 洋なし(缶)	613 24.6	
21 木	牛乳 チャーハン 春雨スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 鶏卵 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 春雨 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな たまねぎ グリンピース たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが ねぎ	583 24.4	
22 金	牛乳 わかめごはん ししゃものみりん焼き 生揚げの吹き寄せ	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ ししゃも	米 麦 砂糖 こんにやく 米油 でんぷん	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	657 30.9	
25 月	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 鶏肉 鶏卵 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく 砂糖 でんぷん 米油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ えのき ねぎ	640 31.2	
26 火	牛乳 ガーリックトースト トマトシチュー コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 米油	にんじん トマト にんにく トマトピューレ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	615 21.0	
27 水	牛乳 豆腐のカレー煮 野菜のレモンじょうゆあえ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ごまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり レモン	576 25.5	
28 木	牛乳 さつまいもごはん さばの香味焼き 野菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 さば 油揚げ みそ 豚肉	米 さつまいも 砂糖 こんにやく 米油 ごま油 ごま	ごまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん もやし ごぼう れんこん	635 28.2	
29 金	牛乳 セルフカツサンド ベーコンと野菜のスープ 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 米油	にんじん ごまつな 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