



9月の献立

平成30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)	
3 月	牛乳 レンズドライカレー 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 にんにく にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 干しぶどう トマトピューレ	661 22.4	7(金) 菊花入り おひたし 9月9日は重陽の節句です。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、菊の花を入れたおひたしを作ります。
4 火	牛乳 きんぴらごはん 鮭のからしみそ焼き のっぺい汁	牛乳 豚肉 鮭 みそ 鶏肉	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく 竹輪 でん粉 米油 ごま油	にんにく いんげん ごぼう しょうが にんにく ねぎ だいこん	577 29.8	
5 水	牛乳 はちみつレモントースト クリームスープ キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんにく レモン コーン たまねぎ キャベツ	577 18.6	
6 木	牛乳 焼き肉丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 米油 ごま油 でんぷん	にんにく ピーマン こまつな にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ コーン	630 25.7	
7 金	牛乳 豚肉のうま煮丼 菊花入りおひたし りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 アガー	米 麦 こんにゃく 上白糖 でんぷん 米油	にんにく こまつな しょうが ごぼう はくさい ねぎ もやし きくの花 りんごジュース	613 23.0	
10 月	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	にんにく 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 みかん(缶) パイン(缶詰) 黄桃(缶)	610 24.7	
11 火	牛乳 さつまいもごはん ししゃものから揚げ 豚汁 野菜の海苔あえ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつお削り ししゃも のり	米 さつまいも ごま でんぷん こんにゃく じゃがいも 米油	にんにく こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	620 27.5	
12 水	牛乳 ジャンバラヤ 白いんげん豆と野菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー アガー 白いんげん豆	米 麦 砂糖 米油	にんにく ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム はくさい オレンジジュース	578 19.7	
13 木	牛乳 あんかけチャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ	636 28.0	
14 金	牛乳 フレンチトースト トマトシチュー キャロットソースサラダ	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	トマト トマトピューレ コーン にんにく にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	637 23.3	
18 火	牛乳 大豆入り昆布ごはん まさご揚げ すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 鶏卵 昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんにく ほうれんそう 干しいたけ たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	622 30.8	
19 水	牛乳 ガーリックライス タンドリーチキン 野菜スープ コーンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも バター 米油	にんにく にんにく たまねぎ セロリ キャベツ コーン	645 24.2	
20 木	牛乳 練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳 ツナ みそ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんにく だいこん コーン キャベツ もやし 冷凍みかん	578 22.6	
21 金	牛乳 さといもごはん さばのピリ辛焼き 五目みそ汁 手作り月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ きな粉 わかめ	米 さといも 砂糖 こんにゃく 白玉粉 上新粉 ごま	にんにく にんにく ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	675 30.9	
25 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 和風サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんにく いんげん もやし たまねぎ きゅうり	625 25.7	
26 水	牛乳 ココアパン チーズオムレツ ジュリエンヌスープ くだもの(巨峰)	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ	ココアパン 砂糖 米油	にんにく たまねぎ セロリ にんにく キャベツ 巨峰	611 27.3	
27 木	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	にんにく こまつな ねぎ しょうが たまねぎ もやし	690 29.0	
28 金	牛乳 チキンライス コーンチャウダー くだもの(梨)	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース 梨	588 19.3	

※ 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	たんぱく質	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	mg	B2	mg	C	mg	g	g
9月分平均	621	25.1	20.3(29.4%)	346	2.3	269		0.42		0.54		27		4.6	2.8
摂取基準	640	20	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40		0.40		20		5.0	2.5未満
		18~32													