



9月の献立

令和元年度 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)	
2	月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖	しょうが にんじん えのきたけ だいこん もやし ねぎ こまつな	593 25.7	9(月) 菊花入り おひたし 9日9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれていることから、菊の花を入れたおひたしを作ります。
3	火	牛乳 あんかけチャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 でんぷん ごま油 米油 砂糖 ごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん 干しいたけ みかん	678 28.6	
4	水	牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼き ABC スープ ジャーマンポテト	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	ミルクパン パン粉 マヨネーズ 米油 マカロニ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	638 28.4	
5	木	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ビーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり コーン	676 22.4	
6	金	牛乳 焼き肉丼 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	601 23.6	
9	月	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 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし きくの花 りんごジュース	616 23.2	
10	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 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 のり	米 さつまいも ごま でんぷん 米油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし こまつな	623 27.6	
11	水	牛乳 チリビーンズライス コンソメスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 鶏肉	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし きゅうり	714 26.4	
12	木	牛乳 フレンチトースト トマトシチュー ベーコンと野菜のソテー	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 粉チーズ	食パン 砂糖 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ コーン	639 23.8	
13	金	牛乳 こぎつねごはん 鮭のからしみそ焼き すまし汁 手作り月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豆腐 わかめ きな粉	米 麦 砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉	にんじん にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ	651 32.7	
17	火	牛乳 わかめとじゃこのごはん 生揚げの吹き寄せ 和風サラダ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく でんぷん ごま	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	622 27.3	
18	水	牛乳 五目うどん いかの天ぷら くだもの(梨)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いか 鶏卵	うどん 小麦粉 米油	干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ なし	585 29.5	
19	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 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	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし	684 28.5	
20	金	牛乳 ガーリックライス パステウ(ブラジル風揚げきょうざ) 野菜スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	米 麦 バター 米油 ぎょうざの皮 でんぷん	にんにく たまねぎ トマトペースト にんじん セロリ キャベツ	656 22.2	
24	火	牛乳 ゆかりごはん ひじき入り卵焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵	米 麦 米油 砂糖 さといもこんにゃく ちくわぶ でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	590 24.7	
25	水	牛乳 バターライス ポークストロガノフ コーンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン	604 19.6	
26	木	牛乳 コッパパン さばのタンドリーグリル 卵と野菜のスープ キャベツのマリネ	牛乳 さば 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵	コッパパン 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖	たまねぎ にんにく セロリ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン りんご	610 30.4	
27	金	牛乳 大豆入り昆布ごはん じゃがいものそぼろ煮 くだもの(巨峰)	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも	干しいたけ にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース 巨峰	638 24.4	
30	月	牛乳 練馬スバゲティ みそドレッシングサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 まぐろ(ツナ) みそ 寒天	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 ごま油	だいこん コーン キャベツ もやし にんじん 黄桃(缶)	607 22.4	

9日9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれていることから、菊の花を入れたおひたしを作ります。

13(金)
手作り月見団子

9月13日は十五夜です。きな粉と砂糖をまぶした月見団子を作ります。

20(金)
パステウ

~世界の料理~
☆フラジル☆
大きな皮で作る、ブラジル風の揚げぎょうざです。オレガノ、クミンを使って風味を出します。

30(月)
おかしな目玉焼き

黄桃と牛乳ゼリーで作る、目玉焼きそっくりのデザートです。

※ 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	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
9月分平均	636	26.0(16.4%)	20.7(29.2%)	342	97	2.3	275	0.40	0.53	29	4.7	2.8			
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満			