



# 9 月献立表

令和3年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日	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 水	牛乳 豚肉のうま煮丼 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	570 16.6	<b>8日(水)</b> <b>～日本の郷土料理～</b> ☆千葉県☆ <b>・いわしのさんが焼き</b> 「さんが焼き」は、いわしやアジなどの魚をたたいて細かくし、みそやしょうがで臭をとって焼いて作る漁師飯です。 チーバクン 
2 木	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ りんごゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 アガー	ミルクパン 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ほししいたけ はくさい こまつな リンゴジュース	598 15.2	
3 金	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン	609 14.9	
6 月	牛乳 あんかけチャーハン もやしとにらの炒めもの くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 卵	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん いら ほししいたけ にんにく もやし みかん	590 17.2	
7 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 じゃがいも はちみつ	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ トマト缶 トマトピューレ	601 15.8	
8 水	牛乳 切り干しごはん <b>いわしのさんが焼き</b> けんちん汁 ☆郷土料理・千葉 県	牛乳 ちりめんじゃこ みそ いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 米油 パン粉 白ごま 片栗粉 里芋 こんにゃく	きりほしだいこん ねぎ にんじん ごぼう だいこん	549 21.9	
9 木	牛乳 ゆかりごはん ししゃものから揚げ さつま汁 <b>菊花入りおひたし</b> ☆重陽の節句	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 米油 さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし きく	612 18.0	
10 金	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 卵 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン 砂糖 バター 米油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト もやし ほうれんそう コーン	602 16.3	
13 月	牛乳 豚肉とごぼうのごはん 野菜チップ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 昆布	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ しょうが たまねぎ グリーンピース	607 14.8	
14 火	牛乳 チリピーンズライス たまねぎドレッシングサラダ <b>くだもの(梨)</b> ☆旬の食材: 梨	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 粉チーズ	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 キャベツ トマトジュース きゅうり なし	618 15.1	
15 水	牛乳 胚芽ごはん 焼きコロッケ キャベツソテー 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 油揚げ みそ	胚芽米 じゃがいも 米油 バター パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん もやし ねぎ こまつな	627 14.4	
16 木	牛乳 はちみつレモントースト チキンと豆のクリーム煮 キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター はちみつ 米油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ レモン グリーンピース キャベツ コーン	584 14.9	
17 金	牛乳 里いもごはん さばのねぎみそかけ すまし汁 <b>手作り月見団子</b> ☆十五夜献立	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ 豆腐 わかめ きな粉	米 麦 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉	ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ	665 18.3	
20 月	<b>敬老の日</b>					
21 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん 生揚げの吹き寄せ 梅ごまサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 炊き込みわかめ 厚揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ もやし きゅうり ねりうめ	579 18.4	
22 水	牛乳 チンジャオロース丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ ピーマン コーン こまつな	573 18.4	
23 木	<b>秋分の日</b>					
24 金	牛乳 麦ごはん 鮭のピリ辛焼き 和風じゃこサラダ 根菜のごま汁	牛乳 鮭 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 じゃがいも 白ごま 米油	にんにく ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな きゅうり	555 21.5	
27 月	牛乳 ガーリックライス <b>パステウ(ブラジル風揚げぎょうざ)</b> <b>フェイジョアーダ</b> ☆世界の料理「ブラジル」	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 金時豆 大豆 ウインナー	米 麦 バター 米油 ぎょうざの皮 片栗粉	にんにく パセリ たまねぎ トマトペースト しょうが にんじん	682 15.4	
28 火	牛乳 ココアパン チーズオムレツ パミセリスープ <b>くだもの(巨峰)</b> ☆旬の食材: 巨峰	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ベーコン 豚肉	ココアパン 米油 砂糖 パミセリ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ パセリ ぶどう	608 18.9	
29 水	牛乳 萩ごはん <b>さんまのしょうが煮</b> 野菜のごま酢あえ じゃがいものみそ汁 ☆旬の食材: さんま	牛乳 ささげ 大豆 さんま 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 白ごま	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	615 17.6	
30 木	牛乳 焼き肉丼 チンゲンサイと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	566 16.7	

9月9日は「重陽の節句」です。この日は「菊の節句」ともいわれ、菊を使った料理を食べる習慣があります。給食ではおひたしのなかに菊の花びらを入れてあえました。

9月21日は「十五夜」です。月見団子やすきをそなえて、秋の収穫に感謝しつつ、美しい月をながめる日になっています。この日の給食では、手作りの月見団子を作ります。

9月27日は「世界の料理」です。ブラジル風の揚げぎょうざです。スパイスをきかせたひき肉を、ぎょうざの皮で包んで油で揚げます。

9月29日は「旬の食材」です。さんまは、秋が旬の魚です。「秋刀魚」と書くように、刀のように細長い形をしています。この日は筒切りにしたさんまをしょうが煮にします。小骨はよく噛んで食べられますよ。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(20回)

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	B1	B2	C		
9月分平均(中学年)	601	25.5(17.0%)	21.6(32.4%)	349	93	2.4	267	0.44	0.53	29	6.6	2.6