



# 9 月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年度	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)		
2 金	牛乳 焼き肉丼 バリバリサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 みそ 牛乳	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいだけ キャベツ ビーマン ねぎ きゅうり みかん コーン	589 14.2	<b>6日(火)</b> ・ <b>しお肉じゃが</b> とり肉を使って作る、 にんにくをきかせた肉 じゃがです。  <b>7日(水)</b> ・ <b>お月見団子汁</b> かぼちゃを使って黄色 い色のお月様をイメ ージした白玉団子を作り ます。   <b>9日(金)</b> ・ <b>菊花しゅうまい</b> しゅうまいの皮を細切 りにして、菊の花のよ うにまぶして蒸しま す。   <b>14日(木)</b> ～世界の味めぐり～ 「台湾」 ルーローハンは、豚肉 を甘辛く煮てごはんに のせて食べる料理で す。「五香粉(ウーシャ ンフェン)」というスパ イスを使うことが特徴 です。   <b>20日(火)</b> ～世界の味めぐり～ 「ギリシャ」 ムサカとは、ギリシャ を代表する料理のひと つです。なすやじゃが いもを使って、ミート ソースとホワイトソー スを重ねて焼く料理で す。   <b>27日(火)</b> ～日本の郷土料理～ 「高知県」 「ぐる煮」とは、根菜 を使った煮物です。 「ぐる」とは高知県の 土佐の方言で、「仲間」 「みんな」といつ た意味があります。  <b>☆旬の食材：</b> 秋の果物「梨」や「巨 峰」、「さんま」を使 います。 
5 月	牛乳 チキンカレー わかめとじゃこのサラダ	とり肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 小麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり	601 16.3	
6 火	牛乳 麦ごはん のりのつくだ煮 しお肉じゃが ごまあえ	牛乳 焼きのり 鶏もも	米 小麦 砂糖 米油 白ごま じゃが芋 こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし	573 14.5	
7 水	牛乳 ゆかりごはん さばの塩焼き おろしポン酢サラダ <b>お月見団子汁</b> ☆お月見献立	牛乳 さば とり肉	米 小麦 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉	きゅうり もやし しめじ 大根 レモン かぼちゃ にんじん 干しいだけ ねぎ 小松菜	564 18.2	
8 木	牛乳 きな粉揚げパン ジャーマンポテト マカロニスープ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	558 15.3	
9 金	牛乳 きのことコーンのご飯 <b>菊花しゅうまい</b> 沢煮椀 ☆重陽(ちゅうよう)の節句	とり肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 小麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	しめじ しいたけ コーン 生姜 たまねぎ にんじん 大根 干しいだけ みつば ねぎ	560 16.9	
12 月	牛乳 麦ごはん あじフライ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 けずり節 みそ	米 小麦 米油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	ごぼう れんこん にんじん キャベツ たまねぎ	647 17.6	
13 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ コールスロー ブルーベリーマフィン 	豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ コーン ブルーベリー	676 15.0	
14 水	牛乳 ルーローハン もずくスープ ☆世界の味めぐり「台湾」	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 卵	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉	のざわ菜 生姜 にんにく たまねぎ 大根 チンゲンサイ にんじん ねぎ	603 16.5	
15 木	牛乳 昆布ごはん 切干大根の玉子焼き うすくす汁 抹茶ゼリー	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	米 小麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	干しいだけ ごぼう にんじん 切干大根 ねぎ 大根	616 16.4	
16 金	牛乳 豆腐のカレー煮丼 もやしとにらの炒めもの	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし	555 18.1	
20 火	牛乳 ココアパン <b>ムサカ いんげん豆のスープ</b> ☆世界の味めぐり「ギリシャ」	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 豆腐 チーズ とり肉 いんげん豆	ココアパン じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 上新粉	にんにく たまねぎ にんじん なす トマトピューレ トマトジュース パセリ 大根 トマト缶	552 17.6	
21 水	牛乳 チリビーンズライス じゃがいものハニーサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 小麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	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 なし	636 14.6	
22 木	牛乳 萩ごはん <b>さんまのしょうが煮</b> おひたし 根菜のごま汁 ☆旬の食材「さんま」	ささげ 大豆 牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 白すりごま	ねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう	591 17.9	
26 月	牛乳 チャーハン パンチビーンズ 春雨スープ	豚肉 卵 牛乳 大豆 とり肉	米 小麦 米油 ごま油 片栗粉 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 干しいだけ 小松菜	558 17.3	
27 火	牛乳 しょうがご飯 <b>ぐる煮</b> ししゃものみりん焼き くだもの(巨峰) ☆郷土料理「高知県」 ☆旬の食材「巨峰」 	とり肉 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ	米 小麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 干しいだけ 大根 ぶどう	586 20.2	
28 水	牛乳 カレー南蛮 ポテチーズ春巻き 	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	砂糖 片栗粉 うどん 米油 じゃが芋 春巻きの皮	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 生姜	558 16.4	
29 木	牛乳 バターライス ボークストロガノフ さつまいものフレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 小麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 さつまい芋	パセリ粉 にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 きゅうり コーン フロッコリー	611 13.0	
30 金	牛乳 麦ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 油揚げと野菜の煮浸し 五目みそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ わかめ	米 小麦 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく	コーン 小松菜 にんじん もやし 大根 えのきだけ ねぎ	552 18.6	

※ 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。(19回)

★ 16日：6年生は社会科見学のため、給食はありません。

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	g
9月分平均 (中学年)	588	24.3(16.5%)	20.6(31.6%)	334	94	2.2		268	0.38		0.50		26		6.8	2.6

