

9 月献立表

令和5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)			
4 月	牛乳 焼き肉丼 チンゲン菜と豆腐のスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ チンゲンサイ みかん	598 15.7	7日(木) ・しお肉じゃが とり肉を使って作る、にんにくをきかせた肉じゃがです。	
5 火	牛乳 カレーライス ガーリックサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン なし	632 12.2		
6 水	牛乳 上海やきそば サイダーボンチ	豚肉 いか えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 サイダー	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ みかん 缶 パインアップル 缶 桃 缶	545 17.8		
7 木	牛乳 麦ごはん のりのつくだ煮 しお肉じゃが 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 焼きのり 鶏肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	551 14.5		
8 金	牛乳 きのことコーンのご飯 菊花蒸し 沢煮椀 ☆重陽(ちょうよう)の節句献立	とり肉 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米	しめじ しいたけ コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 大根 みつば	553 17.3		8日(金) ・菊花蒸し もち米にターメリックで黄色い色をつけ、肉団子のまわりに菊の花のようにまぶして蒸します。
11 月	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ くだもの(巨峰) ☆旬の食材「巨峰」	牛乳 鶏ひき肉 卵	ミルクパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 ぶどう	555 14.8		
12 火	牛乳 チリビーンズライス じゃがいものハニーサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 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	617 14.9		13日(水) ~日本の郷土料理~ 「鹿児島県」 「鶏飯(けいはん)」とは、奄美大島の郷土料理です。ごはんの上に鶏肉や卵などの具材をのせ、鶏のだしでとったスープをかけて食べる、「お茶漬け」のような料理です。
13 水	牛乳 鶏飯 じゃがいもと野菜の炒り煮 ☆郷土料理「鹿児島県」	卵 とり肉 のり 牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ 葉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	585 17.8		
14 木	牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き 野菜の生姜しょうゆがけ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ	572 20.3		
15 金	牛乳 中華丼 ひじきとツナのサラダ フルーツ牛乳寒天	豚肉 かまぼこ うすら卵 牛乳 ひじき まぐろ 寒天 豆乳 コンデンスミルク	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 小松菜 きゅうり コーン みかん 缶 パインアップル 缶	644 15.5	27日(水) ~世界の味めぐり~ 「インドネシア」 「ナシゴレン」とは、「お米をいためたもの」つまりインドネシア風のチャーハンです。「ソトアヤム」は、スパイスを使った鶏肉のスープです。	
19 火	牛乳 チャーハン おいもと大豆のから揚げ 五目野菜スープ	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 さつま芋 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 干しいたけ もやし 小松菜	568 16.1		
20 水	牛乳 麦ごはん お魚ハンバーグ 根菜のごま汁 くだもの(梨)	牛乳 いわし たらすり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 白すりごま	生姜 たまねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ なし	572 16.6		
21 木	牛乳 フレンチトースト さつまいもシチュー ベーコンと野菜のソテー ☆旬の食材「さつまいも」	牛乳 卵 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム	食パン 砂糖 バター 米油 さつま芋 小麦粉	にんじん たまねぎ セロリー パセリ粉 もやし 小松菜 コーン	629 15.2		
22 金	牛乳 萩ごはん いわしの生姜煮 和風サラダ 呉汁 ☆お彼岸献立	ささげ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋	ねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり 大根 小松菜	583 20.4	☆旬の食材: 秋の果物「梨」や「巨峰」、「さつまいも」などを使います。	
25 月	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		
26 火	牛乳 ふりかけご飯 ししゃもフライ 五目きんぴら かきたま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 白ごま 米油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 片栗粉	小松菜 ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ ねぎ	643 17.9		
27 水	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム 豆乳ケーキ ☆世界の味めぐり「インドネシア」	とり肉 えび 牛乳 豆乳	米 麦 米油 ビーフン 小麦粉 砂糖 きび砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ	615 16.6		
28 木	牛乳 ガーリックライス ベーコンとポテトのキッシュ ミネストローネ	ベーコン 牛乳 生クリーム 卵 チーズ 豚肉 レンズ豆	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ ピーマン にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト 缶	648 15.2		
29 金	牛乳 麦ごはん 鮭のからしみそ焼き おろしポン酢サラダ お月見団子汁 ☆お月見献立	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 麦 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋 白玉粉	にんにく ねぎ きゅうり もやし しめじ 大根 レモン かぼちゃ にんじん 干しいたけ 小松菜	546 19.9		

※ 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、御了承ください。(19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	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
9月分平均(中学年)	590	24.4(16.5%)	19.9(30.3%)	336	87	2.1		271	0.36	0.53	27		6.5	2.5		