

9 月献立表

令和6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 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)		
3 火	ねぎ塩カルピ什 牛乳 五目野菜スープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ごま油 でん粉	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン 生姜 干しいたけ 小松菜 みかん	633 15.2	9日(月) ・ 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。 
4 水	ココア揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ フルーツ牛乳寒天	牛乳 鶏肉 卵 寒天 練乳 豆乳	ミルクパン 油 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 みかん缶 バイン缶	604 15.0	
5 木	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 野菜の生姜じょうゆがけ 呉汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	599 21.0	13日(金) ・ ぶどう食べくらべ 旬のぶどう2種類「巨峰」と「マスカット」を食べ比べます。 
6 金	チリピーズライス 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 ハルメザンチーズ 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	
9 月	きのこことコーンのご飯 牛乳 菊花蒸し 沢煮椀 ☆重陽の節句献立	とり肉 牛乳 豚肉 豆腐 卵 豚肉 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	545 16.8	17日(火) ・ 手作りお月見団子 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。 
10 火	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグきのこあんかけ 五色あえ 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 白すりごま	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ 大根 ごぼう	580 16.9	
11 水	あんかけ焼きそば 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ ホワイトポンチ	豚肉 牛乳 大豆 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 桃缶	587 15.9	19日(木) ～世界の味めぐり～ 「ギリシャ」 「ムサカ」は、じゃがいもとなす、ミートソースに、ホワイトソースを重ねて焼いたギリシャの代表的な家庭料理です。「ファッソーダ」は白いんげん豆を使ったスープです。 
12 木	ガーリックライス 牛乳 魚のさっぱりソース イタリアンスープ	ベーコン 牛乳 ホキ とり肉 チーズ 卵	米 麦 豆乳バター 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんにく パセリ 生姜 にんじん たまねぎ コーン 小松菜	615 17.9	
13 金	五目うま煮丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの(ぶどう食べくらべ) ☆旬の食材「巨峰/マスカット」	豚肉 かまぼこ とうすら卵 牛乳	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 ワンタン	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ もやし 小松菜 ねぎ ぶどう マスカット	594 15.5	
17 火	ゆかりごはん 牛乳 鮭の香味焼き 肉じゃが 手作りお月見団子 ☆十五夜献立	牛乳 鮭 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	638 19.2	20日(金) ・ 萩ごはん お彼岸の時期に合わせて、萩の花をイメージした、ささげと青大豆のごはんを炊きます。 
18 水	カレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	豚肉 牛乳 ひじき まくら缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり コーン なし	648 12.3	
19 木	胚芽パン 牛乳 ムサカ (ギリシャ風グラタン) ファッソーダ (白いんげん豆の入り) ☆世界の味めぐり「ギリシャ」	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 チーズ ベーコン いんげん豆	胚芽パン じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 上新粉 米油	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 生姜 キャベツ 小松菜	557 18.7	
20 金	萩ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 わかめとじゃこのサラダ かきたま汁 ☆お彼岸献立	ささげ 大豆 牛乳 いわし わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 卵	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉	ねぎ 生姜 もやし にんじん きゅうり 干しいたけ 小松菜	547 22.4	25日(水) ・ 島村さんのブルーベリーマフィン 東京都の小平市にある島村農園は、日本で初めてブルーベリーを作った農園です。この島村農園のブルーベリーで、米粉のマフィンを焼きます。 
24 火	チャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ キャベツ たら 生姜 にんにく チンゲンサイ	620 16.4	
25 水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスロー 島村さんのブルーベリーマフィン	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉 豆乳バター ブルーベリージャム	パセリ 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	641 14.8	
26 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 千草和え	牛乳 焼きのり 厚揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん ねぎ もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ	602 16.8	
27 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 はっと汁 りんごゼリー ☆郷土料理「宮城県」	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ アガー	米 麦 米油 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 まいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 りんごジュース	605 15.3	27日(金) ～日本の郷土料理～ 「宮城県」 ・ はっと汁 小麦粉をねって作った生地をうすくのばして汁に入れた料理です。
30 月	昆布ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの(梨)	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそわかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	干しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ なし	566 17.5	

※ 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。(18回)

<9月の食材の主な産地(予定)>							
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	ごまつな	埼玉県 千葉県 群馬県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 群馬県	キャベツ	群馬県 長野県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	青森県 北海道	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道	なす	茨城県	さやいんげん	埼玉県 山形県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県	はくさい	群馬県 長野県	から	茨城県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道	ねぎ	青森県 茨城県 秋田県	トマト	青森県 北海道	巨峰	長野県 山梨県
きゅうり	青森県 岩手県 群馬県	まいたけ	新潟県	チンゲン菜	茨城県	マスカット	長野県 山梨県
ごぼう	群馬県 青森県	かぼちゃ	北海道	こねぎ	静岡県 福岡県	梨	栃木県 千葉県
しいたけ	茨城県 岩手県	みつば	山形県	りんご	山形県 長野県		