

9月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>エネルギー kcal たんぱく質 g</small>
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのものとなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
3	火	○	食パン・手作りピーチジャム 魚のラビゴットソース ごまポテト・大豆入りサラダ	牛乳 ホキ、大豆、わかめ	食パン じゃがいも、砂糖、コンスタチ バター、ごま、ごま油 サラダ油	トマト、にんじん、玉ねぎ きゅうりピクルス、きゅうり もやし、黄桃缶、ももジュース	613 25.2
4	水	○	夏野菜のカレー じゃこ入りサラダ 福神漬	牛乳 豚肉、ちりめんじゃこ	米 麦、じゃがいも、小麦粉 砂糖、サラダ油、バター ごま油	トマト、かぼちゃ、しょうが にんにく、玉ねぎ、コーン ズッキーニ、なす、キャベツ きゅうり、福神漬	692 20.1
5	木	○	バターロール ラザニア ごまドレッシングサラダ	牛乳 豚肉、チーズ	バターロールパン マカロニ、小麦粉、砂糖 サラダ油、バター、ごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、しょうが、コーン キャベツ、きゅうり、もやし	669 25.8
6	金	○	鶏肉のおろし丼 みそ汁 巨峰	牛乳 鶏肉、豆腐、みそ、わかめ	米 麦、でんぷん、砂糖 油、ごま	大根、ねぎ、巨峰	664 24.6
9	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 魚の香味焼き 団子汁	牛乳 豚肉、油揚げ、ホキ、鶏肉	米 こんにゃく、砂糖、白玉粉 小麦粉、サラダ油、ごま油	にんじん、しょうが、ごぼう ねぎ、大根	640 29.9
10	火	○	パンプキンパン ベーコン焼き・みそドレッシングサラダ ひえひえポンチ	牛乳 ベーコン、みそ、チーズ 寒天	パンプキンパン じゃがいも、砂糖 マヨネーズ サラダ油、ごま油	パセリ、にんじん、キャベツ もやし、きゅうり、みかん缶 パイン缶、黄桃缶 クランベリージュース	616 18.1
11	水	○	五目うま煮丼 レタスのスープ 梨	牛乳 豚肉、いか、えび うずら卵、かまぼこ	米 麦、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油	にんじん、パセリ、たけのこ はくさい、玉ねぎ、キャベツ 干しいたけ、にんにく しょうが、ゆず、コーン、梨	613 25.7
12	木	○	冷やしきつねうどん かぼちゃとイカの天ぷら ミニトマト	牛乳 ボンレスハム、油揚げ 卵、いか	冷凍うどん 砂糖、小麦粉、油	かぼちゃ、ミニトマト きゅうり、ねぎ、干しいたけ	605 26.9
13	金	○	和風ビビンバ丼 ひじき入り厚焼き卵 ブルーネ	牛乳 豚肉、豆板醤、卵 レンズ豆、芽ひじき	米 麦、砂糖、ごま サラダ油、ごま油	ほうれん草、しそ、にんじん しょうが、ごぼう、もやし キムチ、たくあん干し大根漬 け、玉ねぎ、ブルーネ	624 25
17	火	○	四川みそ豆腐丼 ナムル タピオカのココナッツミルク	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤、豆腐	米 麦、砂糖、くず粉 タピオカパール、サラダ油 ごま油	にんじん、チゲ野菜、ほうれん草 にんにく、しょうが、干しい たけ、たけのこ、玉ねぎ もやし、しょうが、黄桃缶 パイン缶、みかん缶、ココナッツ	697 25.7
18	水	○	カレーパン じゃがくん ツナドレッシングサラダ	牛乳 豚肉、レンズ豆、卵、みそ ツナ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも 砂糖、ローストアモンド、サラダ油 ごま油	パセリ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、コーン	620 23.2
19	木	○	ひじきごはん 豆腐団子汁 ししゃものいそべ揚げ・ピオーネ	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆腐、卵 ひじき、ししゃも あおのり	米 こんにゃく、砂糖、白玉粉 さといも、小麦粉、サラダ油	にんじん、さやいんげん 小松菜、大根、えのきたけ ピオーネ	609 23.1
20	金	○	パインパン 魚のしめじ入りマヨネーズ焼き パプリカ入りサラダ・パセリ汁	牛乳 ホキ、みそ、粉チーズ	パインパン 砂糖、じゃがいも マヨネーズ、サラダ油	赤ピーマン、パセリ ほんしめじ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり 黄ピーマン	611 23.9
24	火	○	八宝おこわ さばのおろしソース 卵とじスープ	牛乳 豚肉、えび、まさば 卵、昆布、わかめ	米 もち米、でんぷん、砂糖 くず粉、栗、ごま油	にんじん、干しいたけ たけのこ、グリーンピース しょうが、大根、ねぎ	647 27.8
25	水	○	フレンチトースト 豆腐とえびのケチャップ煮 海草サラダ	牛乳 卵、鶏肉、えび 白いんげん豆 豆腐、豆板醤、わかめ	食パン 砂糖、くず粉、バター サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、にんにく、しょう が、たけのこ、干しいたけ 玉ねぎ、はくさい、グリーンピース きゅうり、もやし	606 29.1
26	木	○	なすとトマトのスパゲティ キャベツのサラダ 巨峰	牛乳 豚肉、みそ、粉チーズ	スパゲティ 砂糖、オリーブ油、サラダ油	完熟トマト、にんじん にんにく、玉ねぎ、なす キャベツ、コーン、巨峰	692 24.9
27	金	○	梅ちりめんごはん いかの七味焼き・野菜のごまあえ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 いか	米 麦、砂糖、じゃがいも ごま油、ごま、サラダ油	ピーマン、ほうれん草 にんじん、にんにく しょうが、ねぎ、りんご 玉ねぎ、もやし	629 24.9

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



学校給食費の徴収にご協力ください。

今月の引き落としは9月4日(水)です。