

# 9月の献立表

平成26年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>1人あたり</small>
			赤: おもに体をつくるものになる食品	黄: おもにエネルギーのものになる食品	緑: おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	月	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、ズッキーニ コーン、なす、キャベツ、きゅうり 福神漬	692 20.1
2	火	フレンチトース 豆腐とえびのケチャップ煮 ごまドレッシングサラダ	牛乳 卵、鶏肉、えび、いんげん豆 豆腐、豆板醤	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 キャベツ、きゅうり、もやし	622 28.7
3	水	ゆかり入りきびごはん おからハンバーグ(ケチャップソース) すまし汁・変わり煮びたし	牛乳 豚肉、おから、卵、かまぼこ 凍り豆腐、油揚げ、わかめ	米 もちきび、あられ麩、こんにゃく 砂糖、サラダ油	にんじん、小松菜、玉ねぎ アップルソース、ねぎ 干しいたけ	618 25.9
4	木	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、 コーンスターチ、サラダ油 バター、ごま	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
5	金	和風ビビンバ丼 ツナのワンタン包み揚げ 巨峰	牛乳 豚肉、豆板醤、ツナ	米 麦、ワンタンの皮、サラダ油 ごま、ごま油	ほうれん草、しそ葉、しょうが ごぼう、もやし、キムチ たくあん干し大根漬、しょうが ねぎ、巨峰	633 22.8
8	月	やきとり丼 みそ汁 月見団子	牛乳 鶏肉、卵、みそ、きな粉 わかめ	米 麦、砂糖、水あめ、白玉粉 上新粉、サラダ油	パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、みかん缶 パイン缶、黄桃缶 クランベリージュース	632 26.8
9	火	胚芽パン ベーコンポテト焼 コーンサラダ・ひえひえポンチ	牛乳 ベーコン、チーズ、寒天	胚芽パン じゃがいも、砂糖、マヨネーズ サラダ油	にんじん、しょうが 干しいたけ、たけのこ にんにく、ねぎ、キャベツ きゅうり	656 20.8
10	水	ごはん 家常豆腐・あっさりワカメスープ きゅうりのピリ辛漬	牛乳 みそ、豆板醤、生揚げ 豚肉、わかめ	米 麦、砂糖、くず粉、でんぶん サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、しょうが 干しいたけ、たけのこ にんにく、ねぎ、キャベツ きゅうり	641 25.4
11	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	うどん 砂糖、小麦粉、サラダ油	かぼちゃ、ミニトマト、きゅうり ねぎ、干しいたけ	605 26.9
12	金	大豆入りひじきごはん 豆腐団子汁 ししゃものカレー揚	牛乳 豚肉、油揚げ、大豆、豆腐 鶏肉、卵、ひじき、ししゃも	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、小松菜、大根 えのきたけ	618 25.8
16	火	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、なし しょうが、レタス、コーン缶	613 25.7
17	水	パンパン 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 パプリカ入りサラダ・じゃがくん	牛乳 ホキ、みそ、粉チーズ	パンパン 砂糖、じゃがいも、マヨネーズ サラダ油、ローストアーモンド	赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり ほんしめじ	667 25.4
18	木	中華風茶めし なすのマーボーあんかけ わかさぎの南蛮漬・小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚肉、鶏肉、おから、みそ 豆板醤、わかさぎ、ひじき	米 くず粉、でんぶん、小麦粉 砂糖、ごま油、ごま、サラダ油	赤ピーマン、小松菜、にんじん なす、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、にんにく、しょうが もやし	607 22.4
19	金	チキンライス イタリアンスープ パリパリサラダ	牛乳 鶏肉、ベーコン鶏肉、卵 粉チーズ	米 パン粉、ワンタンの皮 はちみつ、バター、サラダ油	トマト缶、にんじん ほうれん草、玉ねぎ マッシュルーム缶、コーン缶詰 キャベツ、きゅうり	672 26.1
22	月	わかめごはん いかのねぎみそ焼き 野菜のうま煮・大豆とじゃこのごまからめ	牛乳 いか、みそ、豚肉、大豆 わかめ、ちりめんじゃこ	米 麦、こんにゃく、じゃがいも 砂糖、でんぶん、ごま サラダ油	にんじん、しょうが、にんにく ねぎ、たけのこ、干しいたけ	657 29.0
24	水	四川みそ豆腐丼 ナムル タピオカのココナツミルク	牛乳 豚肉、みそ、八丁みそ 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、チンゲン菜、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、黄桃缶 パイン缶、みかん缶、ココナツミルク	697 25.7
25	木	茄子とトマトのスパゲティ 海草サラダ	牛乳 豚肉、みそ、粉チーズ わかめ	スパゲティ 砂糖、オリーブ油、サラダ油 ごま油、ごま	トマト、にんにく、玉ねぎ なす、きゅうり、もやし	658 25.2
26	金	豚肉とごぼうの混ぜご飯 魚の香味焼 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、しょうが、大根	640 29.9
30	火	ドライカレー ミニトマト ぶどうゼリー	牛乳 豚肉、レンズまめ パールアガー	米 小麦粉、砂糖、バター サラダ油	ピーマン、ミニトマト、にんにく 玉ねぎ、しょうが、干しぶどう ぶどうストレートジュース	659 21.7

\* 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。  
今月の引落日は9月4日(木)です。