

9月の献立表

平成29年 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 たんぱく質 エネルギー
				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ととなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
1	金	○	【防災給食】 おにぎり(2種) 豚汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 上白糖 板こんにやく じゃがいも 米サラダ油	菜めしの素 にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 冷凍みかんS	576 21.5
4	月	○	中華風茶めしコーン入り なすのマーボーあんかけ 肉団子スープ	豚肉 おから みそ 豆板醤 鶏 肉 鶏卵 牛乳	米 ぐず粉 でん粉 はるさめ(乾) じゃがいも ごま油 ごま 揚げ油	パセリ ピーマン にんじん 小松菜 ホールコーン なす 玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 たけのこ	594 24.2
5	火	○	秋刀魚の蒲焼き丼 すまし汁 ぶどう	さんま 豆腐 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 上白糖 ぐず粉 揚げ油 ごま	小松菜 えのきたけ ねぎ ぶどう	666 23.2
6	水	○	茄子とトマトのスパゲティ フレンチサラダ	豚肉 レンズまめ(乾) みそ 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 揚げ油	トマト にんじん にんにく 玉葱 なす キャベツ きゅうり ホールコーン	682 25.4
7	木	○	ごはん ししゃものごま衣揚げ かぼちゃと厚揚げの煮物 すまし汁	鶏卵 豚肉 生揚げ 牛乳 し しゃも あおのり 生わかめ	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 ぐず粉 あられ麩 揚げ油 ごま 米サラダ油	にんじん 西洋かぼちゃ さやいんげん 生姜 玉葱 ねぎ	623 23.0
8	金	○	まいたけごはん 菊花シューマイ 小松菜のごま和え 沢煮椀	油揚げ 豚ひき肉 鶏卵 豚肉 牛乳	米 三温糖 でん粉 上白糖 シューマイの皮 ぐず粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 さやいんげん まいたけ 玉葱 生姜 緑豆もやし 干し椎茸 たけのこ 大根 えのきたけ	633 26.8
11	月	○	五目うま煮丼 レタスと卵のスープ 梨	豚肉 いか むきえび うずら 卵 板なしかまぼこ 鶏卵 豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 ぐず粉 米サラダ油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜 玉葱 キャベツ 干し椎茸 にんにく 生姜 レタス 梨	608 25.5
12	火	○	ごはん 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 切り干し大根の煮物 みそ汁	ホキ みそ 油揚げ 豆腐 牛 乳 粉チーズ 生わかめ	米 米粒麦 上白糖 マヨネーズ 米サラダ油	にんじん ほんしめじ 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ	622 25.1
13	水	○	はつみつレモントースト パンプキンシチュー ツナドレサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ツナ缶 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖 バター 米サラダ油 ごま油	にんじん 西洋かぼちゃ パセリ レモン 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	659 21.2
14	木	○	ごはん おからハンバーグ(てりやき) 小松菜の煮びたし みそ汁	豚肉 おから 鶏卵 コチュジャン 油揚げ みそ 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 上白糖 でん粉	にんじん 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 大根 ねぎ キャベツ	627 25.4
15	金	○	キムチチャーハン ツナ揚げぎょうざ 中華風スープ	ベーコン 鶏卵 ツナ缶 鶏肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 餃子の皮 薄力粉 ぐ ず粉 米サラダ油 揚げ油 ごま 油	にら にんじん チンゲン菜 キムチ キャベツ 玉葱 生姜	631 23.0
19	火	○	【バースデー献立】ミルクパン じゃがいものピザソース焼き コンソメスープ 紅白ゼリー	ベーコン 鶏卵 牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天 カルピス パールアガー ナタデココ	ミルクパン じゃがいも 上白糖 バター	パセリ ぶなしめじ 玉葱 クランベリージュース	653 24.3
20	水	○	昆布ごはん さばの甘酢ソース 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ さば みそ 牛乳 刻み昆布	米 上白糖 でん粉 板こんにやく じゃがいも 米サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん 干し椎茸 生姜 ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	667 27.7
21	木	○	鶏そぼろの混ぜごはん 高野豆腐の田楽 秋野菜のごまあえ すいとん汁	鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 上白糖 でん粉 薄力粉 板こんにやく 米サラダ油 揚げ油 ごま ごま油	ほうれん草 にんじん 生姜 にんにく ねぎ キャベツ ホールコーン 大根	661 29.8
22	金	○	卵とじうどん ひじきの炒煮 おはぎ(きなこ)	鶏肉 鶏卵 油揚げ さつま揚げ きな粉(大豆) 牛乳 ひじき	うどん ぐず粉 突こんにやく 上白糖 米もち米 米サラダ油	にんじん 小松菜 干し椎茸 たけのこ	653 24.7
25	月	○	ごはん ひじき入りまさご揚げ もやしと小松のおかかあえ みそ汁 海苔の佃煮	豆腐 鶏肉 レンズまめ 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 ひじき 焼きのり	米 米粒麦 でん粉 上白糖 ぐず 粉 じゃがいも 揚げ油	にんじん 小松菜 玉葱 グリーンピース 緑豆もやし	610 25.2
26	火	○	四川みそ豆腐丼 もやしの塩ナムル スイミータン	豚肉 みそ 八丁味噌 豆板醤 豆腐 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 上白糖 ぐず粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 クリームコーン ねぎ 緑豆もやし	624 24.8
27	水	○	パエリア わかさぎのレモン揚げ 大豆入りサラダ ひえひえポンチ	鶏肉 むきえび いか 大豆 牛乳 わかさぎ カットわかめ 寒天缶	米 薄力粉 でん粉 上白糖 バター 揚げ油 ごま油 米サラダ油 サイダー	パセリ にんじん にんにく 玉葱 ぶなしめじ レモン きゅうり 緑豆もやし 国産ミックスフルーツ(り んご・黄桃・白桃・ラフランス) ぶどうジュース	640 22.9
28	木	○	スタミナにんにくご飯 焼き肉サラダ トックスープ	豚肉 さば削り 鶏肉 鶏卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 しらたき 韓国もち(トック) ごま 米サラダ油 ごま油	パセリ さやいんげん ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 にんにく 緑豆もやし きゅうり 大根 ねぎ	609 27.8
29	金	○	【運動会応援メニュー】 チキンかつカレー 中華風サラダ	鶏肉 鶏卵 牛乳 豚肉	米 薄力粉 パン粉(生) バター ソフトパン粉 じゃがいも 上白糖 米サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	769 25.9

* 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。



学校給食の徴収にご協力ください。
9月分の引き落とし日は10月2日(月)です。