

9月の献立表

令和元年度 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 エネルギーKcal たんぱく質g
				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	
2	月	○	マーボー豆腐どん じゃこ入りサラダ くだもの	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 ぐず粉	にんにくしょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	617 23.4
3	火	○	なすとトマトのスパゲティ かぼちゃとベーコンのスープ	牛肉 ぶた肉 みそ チーズ 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 揚げ油	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす にんじん かぼちゃ 小松菜	626 22.5
4	水	○	こんぶごはん さけのチャンチャンやき いもだんごじる	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ なると 豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 さとう バター じゃがいも でん粉 こんにやく	干しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ	585 29.6
5	木	○	カレーライス だいきりりサラダ	豚肉 牛乳 大豆 わかめ	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ さとう ごま油	にんにくしょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり もやし	686 20.4
6	金	○	チョコチップパン パンプキンシチュー ミニトマト	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	チョコチップパン 米サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ ミニトマト	611 21.2
9	月	○	きくいりなめし きっかシューマイ もやしのおかかあえ ほうれんそうのみそしる	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶた肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節 みそ	米 米粒麦 白ごま でんぷん さとう ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	菊のり たまねぎ しょうが もやし にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	605 24.4
10	火	○	さんまのかばやきどん かわりにびたし みそしる	さんま 牛乳 高野豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 揚げ油 さとう ぐず粉 白ごま こんにやく	小松菜 にんじん 干しいたけ 大根 長ねぎ	710 26.4
11	水	○	チリビーンズドッグパン パセリポテト レタスとたまごのスープ	大豆 レンズ豆 ひよこ豆 チーズソーセージ 牛乳 鶏卵	コッペパン 米サラダ油 さとう じゃがいも ぐず粉	たまねぎ にんじん パセリレタス コーン	537 21.5
12	木	○	わふうビビンバどん よしのじる くだもの	ぶた肉 牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ	米 米粒麦 米サラダ油 白ごま ごま油 でん粉 こんにやく ふくず粉	しょうが ごぼう にんじん もやし ほうれん草 キムチ たくあん しそ 小松菜 長ねぎ なし	595 24.2
13	金	○	しめじごはん ホキのねぎみそやき けんちんじる つきみだんご	油揚げ 牛乳 ホキ みそ とり肉 豆腐 きな粉	米 さとう 米サラダ油 こんにやく さといも 白玉粉 上新粉	しめじ にんじん しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 小松菜	617 28.5
17	火	○	シナモンフレンチトースト ぶたしゃぶサラダ えだまめとじゃがいものオリーブいため	牛乳 鶏卵 ぶた肉 ベーコン	食パン さとう バター 粉糖 米サラダ油 白ごま オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ 枝豆 パセリ	634 27.2
18	水	○	チャーハン ししゃものピラカラあげ ヌードルスープ	鶏卵 焼き豚 牛乳 ししゃも ベーコン	米 米サラダ油 揚げ油 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも うどん	たまねぎ にんじん 長ねぎ グリンピース にんにくしょうが キャベツ	585 22.1
19	木	○	ごもくうまにどん じゃこ入りごまあえ ひえひえポンチ(お祝いデザート)	ぶた肉 いか えび うずら卵 かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ぐず粉 ごま油 白ごま カルピス	たけのこ にんじん 白菜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにくしょうが ほうれん草 もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	664 26.4
20	金	○	ビーンズカレーピラフ しろみぎかなのムニエル・レモンソース ミネストローネ	大豆 レンズ豆 牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆	米 米粒麦 バター 米サラダ油 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン パセリ レモントマト缶	642 25.5
24	火	○	じゃこいりやまぶきごはん さつまいもとあつあげのもの こまつなごまあえ すりおろしりんごゼリー	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 ぶた肉 厚揚げ アガー	米 きび 米サラダ油 さつまいも 砂糖 でん粉 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし りんごジュース りんご	630 20.4
25	水	○	ねりまスパゲティ かいそうサラダ とうふのマフィン	ツナ缶 のり 牛乳 わかめ 豆腐 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 さとう 米サラダ油 ごま油 白ごま 小麦粉 バター	大根 きゅうり にんじん もやし	723 25.9
26	木	○	ごはん のりのつくだに さばのこうみやき きりぼしだいこんのもの みそしる	牛乳 焼きのり さば 厚揚げ わかめ みそ	米 米粒麦 さとう 米ぬか油	長ねぎ しょうが にんにく 切干大根 にんじん 干しいたけ 小松菜	631 27.1
27	金	○	ソースかつどん じゃことおかかのあえもの ぶどう	ぶた肉 鶏卵 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	米 米粒麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 ざらめ さとう	小松菜 キャベツ にんじん ぶどう	621 26

※ 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。

※ 9月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道です。その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 9月のくだものは、冷凍みかん、なし、ぶどうを予定しています。

早ね早おき朝ごはん



学校給食費の納入にご協力ください。
9月分の引き落とし日は9月30日(月)です。