



9月 献立予定表

平成 29 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標:すききらいしないでたべましよう。 練馬区立南町小学校

日曜日	曜日	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひとくちメモ				
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量					
1	金	チキンカレーライス・福神漬 サラダ 果物(冷凍りんご)	鶏肉 大豆(水煮) 牛乳	精白米 じゃがいも 薄力粉 中さら糖 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん にんにくしょうが 玉葱 セロリー 福神漬 キャベツ きゅうり 冷凍りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 22.4 20.6 2.9	Kcal g g g	9月の給食目標 はすききらいし ないで食べま しようです。					
4	月	赤飯 松風焼き・即席漬け 紅白すまし汁	5日開校記念日	ささげ 鶏肉ひき肉 大豆(水煮) たまご 赤みそ 削り節 はんぺん 牛乳 利尻昆布	精白米 もち米 パン粉(生) 上白糖 黒ごま(いり) 米ぬか油 白ごま(いり)	にんじん ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 26.5 16.3 3.1	Kcal g g g	5日の開校記念 日の祝い膳で す。創立65周 年です。				
5	火	スパゲティ・ミートソー ベーコンのサラダ 果物(みかん)	水泳記録会・みかんの日	豚ひき肉 大豆(水煮) ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ もやし 早生みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 23.7 23.6 3.1	Kcal g g g	6年生水泳記録 会頑張っ！				
6	水	雑穀ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の炒め物	鶏肉 うずら卵 もきえび 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 七穀米 上白 糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま 油	にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース(冷凍) もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 24.7 17.8 1.9	Kcal g g g	雑穀ご飯はあ わや・きびなど の七穀ブレンド 米を使います。					
7	木	パエリア チーズサラダ イタリアンスープ	鶏肉 もきえびいか ベーコン たまご 牛乳 プロセスチーズ パルメザンチーズ	精白米 上白糖 じゃがいも パン粉(乾燥) バター 米ぬか油	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 24.6 20.0 3.7	Kcal g g g	パエリアはスベ イン料理です。					
8	金	ご飯 鮭の西京焼き・五目ひじき煮 せんべい汁	しろさけ 米みそ 油揚げ 大豆 削り節 鶏肉 牛乳 ひじき	精白米 上白糖 南部せんべい 米ぬか油	にんじん こまつな こんにやく れんこん ごぼう だいこん えのきたけ まいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 29.1 15.9 2.7	Kcal g g g	南部せんべい を使ったせんべ い汁です。					
11	月	さつまいもご飯 菊花蒸し・菊とほうれん草のおひたし 吉野汁	豚ひき肉 高野豆腐 たまご 削り節 かまぼこ 牛乳	精白米 さつまいも かたくり粉 玉葱 黒ごま(いり)	ほうれんそう にんじん こまつな ホールコーン ねぎ 干し椎茸 もやし しょうが えのきたけ 菊のり こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 26.5 18.7 3.4	Kcal g g g	9日の重陽の節 句・菊の節句を 祝います。					
12	火	ガーリックフランス グリーンサラダ ポークビーンズ・果物(巨峰)	豚肩肉 ウィナー 大豆 金時豆 牛乳	ソフトフランスパン 上白糖 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター じゃがいも	パセリ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 ホールコーン セロリー グリンピース 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 24.4 27.5 3.1	Kcal g g g	巨峰は一人2粒 です。皮にポリ フェノールが含 まれています。					
13	水	ご飯 ぶりの照り焼き・はりはり漬け かき玉汁	ぶり 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 刻み昆布	精白米 上白糖 かたくり粉	にんじん こまつな しょうが 切干しいんげん きゅうり 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 25.7 19.0 2.4	Kcal g g g	はりはり漬けは 切り干し大根の 即席漬けです。					
14	木	菜飯 揚げぎょうざ 中華スープ	豚ひき肉 大豆(水煮) 赤みそ 豚肩肉 豚骨 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 ぎょうざの皮 米ぬか油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが キャベツ ねぎ 干し椎茸 たけのこ 菜めしの素 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 20.8 19.2 2.1	Kcal g g g	ジャンボ餃子で す。かくし味に みそを使ってい ます。					
15	金	オムチキライス 豆乳とコーンのスープ アップルパイ	9月誕生日デザート	鶏肉 たまご ベーコン 無調整豆乳 牛乳 クリーム パルメザンチーズ	精白米 上白糖 パイ皮 バター マヨネーズ(全卵型) 米ぬか油	人参 パセリ にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース 玉葱 セロリー クリームコーン ホールコーンりんご 干し葡萄	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 21.5 25.9 2.5	Kcal g g g	アップルパイは 9月の誕生日デ ザートです。				
19	火	混ぜご飯 いかの香味焼き 秋野菜みそ汁・果物(梨)	油揚げ いか 白みそ 豚モモ肉 削り節 赤みそ 牛乳	精白米 さつまいも 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 こんにやく えだまめ しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにやく なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 26.8 17.0 3.4	Kcal g g g	梨は新高という 品種の物を使 う予定です。					
20	水	大豆いりわかめごはん 酢豚風 なめこのみそ汁	大豆(乾) 豚肩肉 高野豆腐 削り節 白みそ 赤みそ 油揚げ 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 もち米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ホールコーン はくさい なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 25.1 18.7 3.6	Kcal g g g	酢豚は炒めた 具にケチャップ をからめます。					
21	木	ナンピザ パセリポテト マカロニスープ	ベーコン 鶏肉モモ 牛乳 ピザチーズ	ナン じゃがいも 米ぬか油 マカロニ・スパゲティ	ピーマン パセリ にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム にんにくしょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 22.0 22.0 3.8	Kcal g g g	ナンというイン ドのパンにピザ の具をのせて 焼きます。					
22	金	ご飯・さんまの蒲焼き ごま和え けんちん汁	さんま 削り節 豚肩肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま(すり)	にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 25.4 27.7 2.9	Kcal g g g	さんまの蒲焼き はどんぶりにし て食べます。					
25	月	豚肉の生姜焼井 海藻サラダ	豚肩肉 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 米ぬか油 ごま油 オリーブ油 白ごま(いり)	にんじん しょうが 玉葱 ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ レタス もやし ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 22.6 17.7 1.4	Kcal g g g	豚肉はビタミン B1を多く含んで います。					
26	火	わかめうどん 魚の竜田揚げ 昆布和え	厚削り節 まさば 牛乳 こんぶ カットわかめ 塩昆布	冷凍うどん 三温糖 かたくり粉 薄力粉 米ぬか油 白ごま(いり)	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 23.0 20.5 2.4	Kcal g g g	うどんの付け汁 はさっぱり・ あっさりとした 汁です。					
27	水	カレーピラフ チーズオムレツ フェジョンアーダ	ロースハム 鶏肉ひき肉 大豆(水煮) たまご 大豆(乾) 金時豆(乾) ベーコン 牛乳 クリーム プロセスチーズ	精白米 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 30.0 28.4 2.4	Kcal g g g	フェジョンアー ダは豆のスー プです。					
28	木	あんかけチャーハン 焼きししゃも 切干大根煮	焼き豚 さつま揚げ 削り節 牛乳 ししゃも	精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん 干し椎茸 たけのこ だいこん グリンピース 切干しいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 26.5 22.1 3.4	Kcal g g g	茶飯にとろみ のついたあん かけのソースを かけます。					
29	金	ご飯・ソースカツ・ゆできゃべつ 具だくさんみそ汁	豚肩ロース肉 たまご 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	733 26.4 25.8 3.2	Kcal g g g	明日は運動会 です。赤組・白 組みんな頑張 れ！					
			エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムm	鉄mg	レチノール	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g	
南町小学校9月平均			631	24.9	21.2	338	2.1	223	0.29	0.47	16	4.6	2.9	
学校栄養基準(中学年)			640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。又野菜高騰のため食材が変更になる場合があります。 * 9月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。
* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。 * 6月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。
* 7月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

2学期が始まります。水泳記録会や運動会の練習も始まります。

5日に連合水泳記録会があります。よい記録が出るよう給食はしっかり食べて挑みましょう。応援しています。
運動会の練習が始まります。暑い中でも集中力がとれないよう、しっかり寝て、朝食・給食もバランスよく食べましょう。

