

8・9月献立表				令和2年度 練馬区立田柄第二小学校				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	家庭で 補って ほしい 食品群
日	曜日	牛乳	行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		たんぱく質 (%)	
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	糖や力のもとになる 炭水化物	脂質		
8/25	火		給食 開始	コーンピラフ	てりやきチキン	ポテトスープ		ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しょうが	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも	バター こめあがら オリーブゆ	642	きのこ類 小魚類
26	水			わかめごはん	あじのしゅんゆい 	モロヘイヤの味噌汁 みそしる		あじ みそ とうふ あがらあげ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ しょうしんこ さとう	あがら ごまあがら	656	種実類
27	木			ソース焼きそば や		三色ナムル さんしょく	フルーツポンチ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし みかんかん パインアップルかん ももかん	ちゅうかめん さとう	こめあがら ごまあがら	568	芋類
28	金			豚丼 ぶたどん		パリパリサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	こめあがら しろこま あがら	642	藻類
31	月		野菜 の日	七分つきごはん しちぶ	夏野菜カレー なつやさい	キャベツとコーンのサラダ		とりにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが なす スズッキーニ キャベツ コーン きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ ざらめ	こめあがら バター	686	種実類
9/1	火			発芽玄米ごはん はつぎげんまい	かつおのアーモンド絡め から	豆サラダ まめ	みかんゼリー	かつお だいず ひよこめ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ オレンジジュース みかんかん	こめ げんまい かたくりこ しょうしんこ さとう	あがら アーモンド ごまあがら	659	きのこ類
2	水			ピザトースト		バジルポテト	ABCスープ エービーシー	ウインナー ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン トマトビュレ にんじん	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	こめあがら じゃがいも マカロニ	こめあがら あがら	634	豆類
3	木			豆わかごはん まめ	厚揚げのそぼろ煮 あつあ	ピリ辛もやし から		だいず ぶたひきにく あつあげ	わかめごはんのもと しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	こめ さとう かたくりこ	こめあがら ごまあがら しろこま	628	きのこ類
4	金			麦ごはん むぎ	エビチリ豆腐 えび とうふ	わかめスープ		えび ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こねぎ にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ やし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあがら ごまあがら	598	種実類
7	月			焼きうどん や		大学芋 だいがく芋	きのこ汁 じる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん えのきたけ なめこ	うどん さつまいも さとう みずあめ	こめあがら くろこま	605	藻類
8	火			ターメリックライス	鶏肉ときのこのクリーム煮 とりにく	フレンチサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ こむぎこ さとう	こめあがら バター	629	芋類
9	水		重陽の 節句	七分つきごはん しちぶ	菊花蒸し きくか 	具だくさん味噌汁 く	冷凍りんご れいどう	ぶたひきにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく コーン だいこん もやし りんご	こめ こめこ かたくりこ じゃがいも	こめあがら	664	種実類
10	木			ブルコギ丼 ぶる どん		かきたまスープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にはら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあがら ごまあがら	615	豆類
11	金			ゆかりごはん	焼きししゃも や	衣かつぎ きめ 	けんちん汁 けんちん	とうふ あがらあげ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ	こめ さといも こんにゃく	ごまあがら	602	種実類
14	月			★世界の料理(ロシア) ガーリックトースト	★ボルシチ	コーンポテト	ぶどう	ぎゅうにुक いんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリにんじん トマトかん トマトビュレ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン ぶどう	ソフトフランスパン さとう じゃがいも	マーガリン こめあがら バター	580	きのこ類
15	火			豚肉とれんこんの混ぜごはん ぶたにく		キャベツとじゃこの和え物 ま	かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ みそしる	ぶたにく だいず あがらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが れんこん キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	こめあがら ごまあがら	572	種実類
16	水			麦ごはん むぎ	油淋鶏 ユウリンチー	豆腐とニラのスープ とうふ		とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にはら	しょうが ねぎ にんにく もやし さくらげ	こめ おおむぎ かたくりこ しょうしんこ さとう	あがら ごまあがら こめあがら	654	藻類
17	木			タコライス		野菜スープ やさい		ぶたひきにく だいず とりにく とうふ	チーズ ぎゅうにゅう	トマトビュレ トマトかん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ コーン ほししいたけ	こめ さとう	こめあがら	666	芋類
18	金		食育の 日(19日)	★新潟産のごはん にいがたさん	★ブリカツ いいたかん	さっぱり漬け づ	味噌汁 みそしる	ぶり たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい だいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あがら	697	きのこ類
23	水			七分つきごはん しちぶ	さばの味噌煮 さば みそしる	にんじんのきんぴら	いものこ汁 じる	さば みそ とりにく あがらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しめじ	こめ さとう さといも	こめあがら	685	種実類
24	木		かみかみ 献立	みそラーメン		茎わかめのサラダ 		ぶたにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にはら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	ちゅうかめん さとう	こめあがら ラード ごまあがら	615	芋類
25	金			昆布ごはん こんぶ		豚汁 とんじる	お月見団子 つきみだんご	とりにく あがらあげ ぶたにく とうふ みそ	きざみこんが ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	こめ もちこめ さとう じゃがいも しらすたまご こめ かたくりこ	こめあがら ごまあがら	656	種実類
28	月			焼きカレーパン や		バジルドレッシングサラダ	ミルクスープ	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン セロリー はくさい しめじ	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ	こめあがら オリーブゆ	631	藻類
29	火			栗ごはん くり	筑前煮 ちくぜんに	秋なすのしぎ焼き あき	梨 なし	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ なす なし	こめ もちこめ さといも さとう	くりくろこま こめあがら	646	藻類
30	水			麦ごはん むぎ	チンジャオロース	肉団子スープ にくだんご		ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな	しょうが にんにく たけのこ もやし ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあがら	610	きのこ類

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。

ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

<