



9月の献立表

平成26年9月

練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価
				赤:血や肉をつくる	黄:熱や力の元になる	緑:体の調子を整える	エネルギー-kcal 蛋白質 g
2	火		なつやさいかレーライス ひじきサラダ きよほう	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう あぶら バター ごまあぶら	かぼちゃ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす コーン きゅうり キャベツ きよほう	716 19.9
3	水		ごはん いわしのうめぼしに キャベツのこうみあえ さつまいものみそしる	まいわし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	こまつな にんじん ほうれんそう うめぼし キャベツ もやし にんにく ねぎ	660 26.0
4	木		にくみそひやしうどん ちくわのあまからに にしよむしパン	ぶたにく だいたい みそ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやえんどう ほうれんそう きゅうり もやし にんにく しょうが れんこん ねぎ しいたけ	665 25.5
5	金		フィッシュバーガー イタリアンスープ ミニトマト	ホキ たまご とり ぎゅうにゅう チーズ	まるパン こむぎ パン でんぶん あぶら	にんじん こまつな ミニトマト キャベツ たまねぎ コーン	579 31.9
8	月	十五夜献立	しめじごはん 通りのてりやき やさいのからししょうゆあえ のっぺいじる つきみだんご	あぶらあげ とうふ きなこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう でんぶん こんにゃく さといも ぐずこ しらたまこ しょうしんこ ごま	にんじん さやいんげん こまつな しめじ もやし だいこん ねぎ	659 25.1
9	火	重陽の節句献立	さんまのかばやきどん きっかあえ ごもくじる	さんま とうふ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ もちきび でんぶん こむぎ さとう ぐずこ ごま あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな だいこん もやし きくのはな はくさい しいたけ しめじ ねぎ	654 22.9
10	水		しよパン てづくりみかんジャム なすいりラザニア レタスのスープ	ぶたにく だいたい ウインナー ぎゅうにゅう チーズ	しよパン さとう コーンスターチ マカロニ こむぎ あぶら パター	にんじん こまつな みかんかん オレンジジュース にんにく しょうが たまねぎ なす レタス コーン	669 26.1
11	木		ごはん かつおでんぶ さばのぶんかぼし なつやさいのあげびたし とうふのみそしる	かつおぶし さば とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	かぼちゃ にんじん ピーマン ズッキーニ なす ねぎ えのきたけ	689 25.5
12	金		まーぼーどーふどん キャベツのちゅうかあえ ちゅうかスープ	ぶたにく だいたい みそ とうふ とうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ぐずこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たら ちんげんサイ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ きゅうり	656 28.3
16	火	敬老の日献立	きつねごはん ししゃものあしたばあげ やさいのしょうがふうみ けんちんじる なし	ぶたにく あぶらあげ とうふ とうふ ぎゅうにゅう ししゃも	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく さといも あぶら ごま	にんじん あしたば グリンピース キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ なし	625 24.0
17	水		ごはん わふうとうふハンバーグ キャベツのおかかあえ さわにわん	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	こめ むぎ パン さとう はるさめ でんぶん あぶら	にんじん みつば しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	609 26.2
18	木		ピザドッグ ごまポテト みそドレッシングサラダ とうがんスープ	ベーコン みそ とうふ チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん ちんげんサイ にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり しょうが とうがん	589 25.8
19	金	食育の日献立	カラフルポークどん パンサンスー すいか	ぶたにく たまご とり ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう ぐずこ はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	あかピーマン にんじん たまねぎ きピーマン えだまめ きゅうり キャベツ もやし コーン すいか	739 25.8
22	月		ごはん いかのいちみやき じゃがいものそぼろに なすのみそしる	いか ぶたにく だいたい あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん さやいんげん こまつな ねぎ りんご にんにく しょうが たまねぎ なす	671 29.6
24	水		ごまあげパン パジルトースト ソジきのマリネ スープに	ハム とり とうふ いんげんまめ ぎゅうにゅう ひじき	ミルクパン さとう ソフトフランスパン ごま あぶら パター	にんじん さやえんどう にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが はくさい しめじ	571 21.7
25	木		わふうピラフ さけのこうみやき こまつなのごまあえ あっさりわかめスープ	とりにく さけ とうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こめ さとう パター あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ コーン グリンピース しょうが ねぎ もやし	590 30.4
26	金		ソースかつどん わかめいため えのきのすましる ピーチーズ	ぶたにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう くわわかめ こんぶ アガー	こめ むぎ こむぎ パン さとう とうふ あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ ももジュース	685 24.2
30	火		はっほうおこわ ツナとだいにのぎょうざ きゅうりのおかかあえ たまごとじスープ	ぶたにく えび とうふ ツナ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ もちごめ でんぶん ぎょうざのかわ じゃがいも くり ごまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん しそ たけのこ しいたけ だいこん しょうが きゅうり ねぎ	595 28.7

旬の果物 *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。

今月のもくひょう:たのしくしょくじをし、からだをじょうぶにしよう

今月の給食費の引き落としは9月10日(水)です



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク