



9月の献立表

平成27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	水		カレーピザトースト ゴーヤチャンプル ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ たまご かつおけずり とりがら チーズ だし	しょくパン じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ゴーヤ キャベツ	593 28.8
3	木		ハヤシライス ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひじき	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ バター あぶら	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ れいとうコーン	610 21.5
4	金		ピーナッツサンド さかなのラビゴットソース ポトフ	ぎゅうにゅう ホキ とんこつ ベーコン とりにく とりがら ウインナー いんげんまめ	こめこパン さとう バター じゃがいも ピーナッツ あぶら	トマト にんじん たまねぎ スズキーニ にんにく キャベツ	590 30.0
7	月		ごはん いわしのうめぼしに じゃこいりごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ だし	こめ むぎ さんあんと ごま さとう さつまいも ごまあぶら	にんじん ほうれんそう うめぼし もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	621 23.4
8	火		ごはん えのきハンバーグ ビーソポテト かつおでんぶ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ だし はなかつお	こめ むぎ さとう 旬の芋 ピーナッツ でんぶん ごま あぶら さつまいも	にんじん さやえんどう えのきたけ たまねぎ ほししいたけ たけのこ たけのこ だいこん しめじ	696 28.3
9	水	重陽の節句献立	えびいりちらしずし あげさかなのきっかあんかけ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ だし えび あぶらあげ カレイ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら 旬の野菜	にんじん さやいんげん しゆんぎく こまつな かんぴょう ほししいたけ きくのはな えのきたけ ねぎ	620 27.3
10	木		チンゲンさいのやきそば スイミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とうふ たまご	むしちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ クリームコーンかん ねぎ	680 28.2
11	金		やきとりどん 旬の果物 ししゃものおうごんやき いもときのこのみそじる ブルーン	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ だし ししゃも チーズ	こめ もちきび ざらめ みずあめ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん ニラ こまつな ねぎ 旬の野菜 ブルーン まいたけ	648 28.2
14	月		ごはん さばのカレーやき じゃがいものそばろに モロヘイヤじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいた 旬の魚 みそ だし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん 旬の野菜	にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ モロヘイヤ しょうが	621 27.1
15	火		うみのさちピラフ 旬の果物 ハッシュドポテト きよほう ABCスープ	ぎゅうにゅう だいた わかめ いか えび ベーコン チーズ とりがら ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こむぎこ ABCマカロニ バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ しめじ セロリー きよほう はくさい れいとうコーン	628 25.0
16	水		フィッシュバーガー みそドレッシングサラダ チンゲンさいのミルクスープ	ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご とりにく ベーコン とりがら	まるパン こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう じゃがいも バター あぶら こめこ	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	629 27.0
17	木	敬老の日献立	まーぼーどうふどん パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた みそ とんこつ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう 旬の野菜 でんぶん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ニラ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	601 24.8
18	金	食育の日献立	わかめごはん いかのいちみやき だいたいりひじきのいりに なすとみょうがのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく だし いか だいた ちくわ みそ あぶらあげ わかめ ひじき	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん にんにく しょうが ねぎ りんご なす みょうが 旬の野菜	634 27.2
24	木		わふうピピンパどん 旬の果物 ローベントン なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ とりがら	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう しそ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが ごぼう キムチ なし たくあんづけ ほししいたけ はくさい	685 21.5
25	金	十五夜献立	ジャコいりさいもごはん あきやさいのやきびたし ふのすましじる おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう さけ だし ちりめんじゃこ 旬の魚 こなかんでん	こめ さといも でんぶん さとう ふ あぶら ごま さつまいも	かぼちゃ ピーマン にんじん なす えのきたけ ねぎ おうとうかん	625 22.5
28	月		シナモントースト ツナトースト キャベツサラダ カレーシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とんこつ とりがら だいた	しょくパン グラニューとう さとう じゃがいも こめこ バター マヨネーズ あぶら	にんじん パセリ たまねぎ レモン キャベツ れいとうコーン りんご にんにく しょうが	586 22.2
29	火		さんまのかばやきどん きりぼしだいこんのうまに ごもくじる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ だし とうふ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん しめじ しいたけ ねぎ はくさい	647 21.0
30	水		スタミナにんくごはん ホイコーロー つみれのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりがら とんこつ ちりめんじゃこ とびうお	こめ はるさめ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	パセリ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが	591 27.7

*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:たのしいわだいで なかよくたべよう

今月の給食費の引き落としは9月10日(木)です



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク