



# 9月の献立表

平成28年7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 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				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	
1	木		さつまいもごはん けんちんじる さかなのこうそうやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ホキ だし とりにく とうふ	こめ もちこめ さとう こんにやく ごま オリーブあぶら あぶら	ほうれんそう にんじん にんにく レモン もやし ごぼう だいこん ねぎ	581 26.1
2	金		ちゅうかどん ベジタブルスープ なし <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか かまぼこ とりがら うずらたまご とんこつ	こめ むぎ さとう くずこ でんぶ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンさい しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ なし はくさい	640 22.4
5	月		なつやさいのカレーライス ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう <small>旬の野菜</small> バター あぶら ごまあぶら	トマト 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 きゅうり れいとうコーン <small>旬の野菜</small>	630 18.2
6	火		バジルトースト だいちりりサラダ スープに	ぎゅうにゅう だいち とりにく ベーコン わかめ ウィナー	しょくパン さとう バター あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん さやえんどう にんにく きゅうり もやし しょうが たまねぎ キャベツ	605 22.8
7	水		ごはん かつおでんぶ <small>旬の魚</small> さばのぶんかぼし いそあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう はなかつお さばのぶんかぼし とうふ みそ のり	こめ むぎ さとう ごま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし ねぎ	616 25.3
8	木		うみのさちピラフ <small>旬の果物</small> ハッシュドポテト コーンいりスープ きよぼう	ぎゅうにゅう とりにく えび いか とりがら チーズ わかめ	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶ バター あぶら	にんじん こまつな たまねぎ コーンかん ねぎ きよぼう	608 21.9
9	金	重陽の節句献立	きっかずし いわしのさんがあげ えのきのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしのすりみ ぶたにく たまご みそ だし のり わかめ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶ ごま あぶら	にんじん さやいんげん しいたけ きくのり ねぎ しょうが えのきたけ	633 25.8
12	月		ごはん さかなのてりやき かわりにびたし こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ こおりとうふ あぶらあげ みそ だし	こめ むぎ さとう でんぶ こんにやく ごま	こまつな にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	579 28.0
13	火		バターロール ラザニア コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ベーコン たまご とんこつ	バターロール マカロニ こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ マッシュルームかん にんにく しょうが コーンかん	621 27.2
14	水		もみじごはん おからハンバーグ(おろしソース) よしのじる	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご だし とりにく なまあげ かまぼこ ちりめんじゃこ	こめ でんぶ あられふ くずこ ごま あぶら	にんじん たまねぎ だいこん	616 29.2
15	木	十五夜献立	ごもくあんかけやきそば おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう なた こなかてん ぶたにく	むしちゅうかめん さとう くずこ あぶら	にんじん ニら にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ はくさい おうとうかん	640 22.7
16	金	食育の日献立	ごはん ごぼうチップス ひじきいりあつやきたまご きのこのみそしる	ぎゅうにゅう レンズまめ たまご みそ だし ひじき	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	589 19.8
21	水		カツバーガー かいそうサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ とんこつ	まるパン こむぎこ ごま パンこ さとう じゃがいも バター あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし セロリー たまねぎ	636 25.4
23	金		さんまのかばやきどん ゆでやさいのごます スイートポテト	ぎゅうにゅう たまご さんまのひらき なまクリーム <small>旬の魚</small>	こめ むぎ でんぶ こむぎこ さとう <small>旬の芋</small> ごま あぶら さつまいも	にんじん キャベツ もやし きゅうり	689 20.8
26	月		やきとりごはん じゃがいものあまからに からしあえ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ だし	こめ むぎ ざらめ みずあめ さとう あぶら じゃがいも さんおんとう	ほうれんそう こまつな たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	589 25.6
27	火		チャーハン むしぎょうざ かふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち とりがら たまご	こめ でんぶ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん ニら チンゲンさい たまねぎ ねぎ れいとうグリーンピース にんにく しょうが キャベツ れいとうコーン	596 22.3
28	水		ハニートースト さつまいもサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とりがら	しょくパン はちみつ さつまいも さとう バター あぶら マカロニ	にんじん トマトかん パセリ ほしぶどう きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ セロリー	586 18.1
29	木		ごはん くきわかめのきんぴらに ししゃものあしたばあげ ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だし とりにく あぶらあげ ししゃも くきわかめ とうふ	こめ むぎ でんぶ さとう ごま あぶら	あしたばこ にんじん こまつな だいこん しめじ しいたけ ねぎ はくさい	574 22.4
30	金		まーぼーどうぶどん もやしのしおナムル あっさりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とんこつ とりがら わかめ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごまあぶら ごま	ニら にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ もやし	623 24.9

\*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12日(月)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