



9月の献立表

平成29年7月20日
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	金	○	ポークカレーライス キャベツサラダ	ぶたももにく だいず ぎゅうにゅう めひじき	こめ じゃがいも はくりきこ ざらめ さとう こめあぶら バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	692 19.3
4	月	○	ごはん サバのぶなかぼし いそあえ とうふのみそしる	さばぶなかぼし さばぶし(だしよう) もめんどうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう きざみのり	こめ こめつぶむぎ いりごま	ほうれんそう にんじん こまつな りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	582 23.2
5	火	○	ピザトースト ポトフ	ウィンナー とりももにく とりガラ(だしよう) ベーコン いんげんまめ ピザチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん ホールトマトかんづめ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	573 24.1
6	水	○	ちゅうかどん ちゅうかふうベジタブルスープ	ぶたももにく いか かまぼこ うずらのたまご とりガラ(だしよう) ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ごまあぶら しろすりごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ほししたけ たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ だいこん	615 22.9
7	木	○	わふうピラフ ポテもち トマトスープ	ぶたこまにく とりももにく とりガラ(だしよう) もめんどうふ ぎゅうにゅう ダイスターズ あおのり	こめ じゃがいも バター でんぶん こめあぶら	にんじん ホールトマトかんづめ たまねぎ れいとうグリーンピース レタス	631 19.8
8	金	○	きっかごはん いわしのさんがあげ えのきのすましじる	あぶらあげ いわしのすりみ ぶたひきにく たまご あかみそ さばぶし(だしよう) だしこんぶ ぎゅうにゅう やきのり カットわかめ	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう じゃがいも あげあぶら こめあぶら しろいりごま	にんじん さやいんげん ほししいたけ きくのり ねぎ しょうが えのきたけ	633 25.9
11	月		ごもくあんかけやきそば カリカリあぶらあげのサラダ ぶどう	ぶたももにく とりガラ(だしよう) なると あぶらあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぶん こめあぶら しろすりごま	にんじん なら ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ りょくとうもやし ねぎ はくさい キャベツ きゅうり きよほう	658 25.1
12	火		ごはん ししゃものあしたばあげ きわかめのきんぴらに ごもくじる	ぶたももにく さばぶし(だしよう) とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも きわかめ こんぶ(だしよう)	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう じゃがいも あげあぶら こめあぶら しろいりごま	あしたば にんじん こまつな だいこん ほんしめじ えのきたけ ねぎ はくさい	588 20.7
13	水		チャーハン むしぎょうざ かふうコーンスープ	ベーコン ぶたひきにく だいず とりガラ(だしよう) たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ぎょうざのかわ こめあぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん なら チンゲンサイ 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 れいとうホールコーン	597 23.0
14	木		やきとりごはん ゴマポテト からしあえ よしのじる	とりももにく たまご さばぶし(だしよう) とりももにく かまぼこ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎざらめ みずあめ さとう じゃがいも さんおんどう でんぶん あられふこめあぶら バター しろすりごま	ほうれんそう にんじん ねぎ ぶなしめじ キャベツ りょくとうもやし	657 25.5
15	金	○	ツナととうふのそぼろどん みだくさんみそしる カップケーキ	おしどうふ こおりどうふ オイルツナかんづめ たまご しろみそ あかみそ さばぶし(だしよう) (きわかめ きざみのり ぎゅうにゅう カットわかめ こんぶ(だしよう) きぬごしどうふ	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも さつまいも こめこ	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	677 25.0
21	木		さつまいもごはん ホキのこうそうやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	ホキ さばぶし(だしよう) とりももにく もめんどうふ だしこんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう いたこんにやく いりごま こめあぶら オリーブオイル しろすりごま	ほうれんそう にんじん にんにく レモン りょくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ	578 25.7
22	金		まーぼーどうふどん わかめスープ	ぶたひきにく だいず トウバンジャン あかみそ もめんどうふ テンメンジャン とりガラ(だしよう) たまご ぎゅうにゅう なまわかめ	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	なら 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 しょうが	638 27.5
25	月		ごはん ひじきいりあつやきたまご とんじる	たまご レンズまめ さばぶし(だしよう) ぶたももにく あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう めひじき	こめ こめつぶむぎ さとう いたこんにやく じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	612 25.4
26	火		セサミトースト だいちいりサラダ スープに	だいず ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ こめつぶむぎ さとう いたこんにやく じゃがいも こめあぶら	にんじん さやえんどう きゅうり りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	604 19.2
27	水	○	まめチャーハン ちゅうかサラダ にくだんごいりやさいスープ	だいず ぶたももにく たまご とんこつ(だしよう) ぶたひきにく もめんどうふ ぎゅうにゅう	こめあぶら さとう でんぶん りょくとうはるさめ ごまあぶら サラダあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが はくさい	599 25.0
28	木	○	ごはん ひきにくとはるさめのいために かわりにびたし こんさいのみそしる	ぶたひきにく こおりどうふ あぶらあげ さばぶし(だしよう) しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく りょくとうはるさめ さんおんどう さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ ほししたけ だいこん ごぼう	587 19.6
29	金	○	さんまのかばやきどん ゆでやさいのごまず なし	さんま ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう あげあぶら しろいりごま しろねりごま しろすりごま	にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり なし	635 20.2

*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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

給食費の引き落とし日は、9月11日(月)です。

こんげつのもくひょう：たのしいわだいで なかよくたべよう