９月の献立

令和２年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
1	火	ごはん　牛乳　酢豚 炒めナムル	牛乳　豚肉	米　米油　じゃが芋 片栗粉　砂糖　ごま油　ごま	にんじん　ピーマン　黄ピーマン たまねぎ　にんにく　生姜 干ししいたけ　たけのこ　もやし 小松菜	655	13.9	28.7
2	水	長崎ちゃんぽん　牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ	豚肉　いか　えび　なると うずら卵　牛乳　大豆 青のり	ちゃんぽんめん　ごま油 米油　砂糖　片栗粉 じゃが芋	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　もやし　キャベツ さやえんどう	608	17.2	32.1
3	木	親子どんぶり　牛乳 どさんこ汁　梨	鶏肉　卵　牛乳　豚肉 みそ	米　砂糖　片栗粉　米油 じゃが芋　バター	たまねぎ　にんじん　ねぎ　みつば にんにく　生姜　キャベツ　コーン なし	683	15.6	27.0
4	金	ごまごはん　牛乳 チーズタッカルビ　ワカメスープ	牛乳　鶏肉　チーズ 豚肉　豆腐　わかめ	米　ごま　米油 さつま芋　砂糖　ごま油	たまねぎ　にんじん　キャベツ にら　生姜　にんにく　たけのこ 白菜　ねぎ	665	15.2	33.0
7	月	揚げパン　牛乳 ミートボールスープ	牛乳　鶏肉　大豆	ねじりパン　グラニュー糖 米油　片栗粉　じゃが芋 オリーブ油	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　トマトピューレ パセリ粉	598	15.4	39.1
8	火	ごはん　牛乳　さばのゴマ焼き 人参しりしり　青菜のみそ汁	牛乳　さば　まぐろ缶 油揚げ　豆腐　みそ	米　砂糖　ごま　米油	生姜　にんじん　たまねぎ 大根　えのきたけ　ねぎ　小松菜	647	17.1	31.0
9	水	ひじきご飯　牛乳 鶏肉の照り焼き　菊花汁	豚肉　ひじき　牛乳 鶏肉　かまぼこ　豆腐	米　米油　こんにゃく 砂糖　片栗粉	にんじん　グリンピース　生姜 ごぼう　大根　白菜　まいたけ 小松菜　ねぎ	587	16.9	29.7
10	木	スパゲッティナポリソース　牛乳 キャロットソースサラダ 明日葉ミルクゼリー	ハム　豚肉　ウインナー 粉チーズ　生クリーム 牛乳　アガー	スパゲティ　オリーブ油 米油　砂糖	キャベツ　にんにく　たまねぎ ピーマン　マッシュルーム　コーン トマトピューレ　パセリ　にんじん きゅうり　ブロッコリー　あしたば	637	14.3	31.9
11	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳　揚げじゃが金平	豚肉　豆腐　牛乳	米　米油　砂糖　片栗粉 ごま油　じゃが芋 こんにゃく	生姜　にんにく　ねぎ　たまねぎ にんじん　たけのこ　白菜 干ししいたけ　にら　ごぼう	651	14.5	28.5
14	月	ご飯　牛乳　手作りふりかけ イカの竜田揚げ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳　ちりめんじゃこ 青のり　かつお節　いか 油揚げ　みそ	米　ごま　砂糖　片栗粉 米油	生姜　かぼちゃ　たまねぎ キャベツ　なす　ねぎ　小松菜	645	17.6	26.9
15	火	チリビーンズライス　牛乳 ジュリエンヌスープ	ベーコン　豚肉　金時豆 ひよこ豆　大豆 粉チーズ　牛乳	米　バター　米油　砂糖 米粉　じゃが芋	にんにく　たまねぎ　にんじん セロリー　トマトピューレ トマトジュース　パセリ キャベツ	631	14.3	28.2
16	水	青椒肉絲丼　牛乳 ワンタンスープ	豚肉　牛乳　鶏肉	米　米油　砂糖　片栗粉 ごま油　ワンタンの皮	にんにく　生姜　ピーマン 赤ピーマン　しいたけ　たけのこ たまねぎ　にんじん　白菜　もやし ねぎ　にら	611	16.5	24.5
17	木	五目とりめし　牛乳 擬製豆腐　具だくさんみそ汁	鶏肉　油揚げ　牛乳 ひじき　豆腐　卵　みそ	米　米油　こんにゃく　砂糖	ごぼう　干ししいたけ　にんじん たまねぎ　グリンピース　なす かぼちゃ　えのきたけ　ねぎ 小松菜	622	17.8	31.4
18	金	ピザトースト　牛乳 ABCスープ	ベーコン　チーズ　牛乳 鶏肉	食パン　米油　じゃが芋 マカロニ　オリーブ油	にんにく　たまねぎ　ピーマン トマトピューレ　マッシュルーム にんじん　キャベツ　小松菜	574	15.7	39.2
23	水	チャーハン　牛乳 きびなごの南蛮漬け　太平燕	豚肉　卵　牛乳　きびなご えび　いか　うずら卵 なると	米　米油　ごま油 片栗粉　砂糖　春雨	ねぎ　たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく　生姜 もやし　チンゲンサイ	669	17.3	33.2
24	木	二色サンド　牛乳 米粉のトマトシチュー　ぶどう	牛乳　鶏肉　ひよこ豆 生クリーム	食パン　いちごジャム 黒砂糖パン　マーガリン 米油　じゃが芋　砂糖　米粉	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト缶　トマトピューレ パセリ粉　ぶどう	628	14.3	33.2
25	金	かき揚げ丼　牛乳　田舎汁	竹輪　しらす干し　大豆 卵　牛乳　油揚げ　みそ	米　片栗粉　小麦粉 米油　砂糖　こんにゃく じゃが芋	ねぎ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　ごぼう　大根 小松菜	627	12.3	25.0
28	月	豆若ご飯　牛乳 鮭の花かご焼き　根菜汁	昆布　わかめ　牛乳　鮭 チーズ　厚揚げ　みそ	米　もち米　きび マヨネーズ（卵なし） さつま芋	枝豆　赤ピーマン　ピーマン コーン　にんじん　ごぼう 大根　白菜　ねぎ　小松菜	618	18.2	28.1
29	火	ジャージャー麺　牛乳 杏仁豆腐	豚肉　みそ　牛乳　寒天	中華めん　米油　砂糖 片栗粉　ごま油	もやし　ほうれん草　にんにく 生姜　にんじん　たまねぎ　ねぎ たけのこ　干ししいたけ ミックスドフルーツ　みかん缶	711	14.7	25.3
30	水	チキンカレー　牛乳 ごぼうチップサラダ	鶏肉　生クリーム　牛乳	米　大麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　トマト缶　りんご キャベツ　きゅうり　ごぼう	722	11.2	33.0

献立紹介

3(木)
どさんこ汁
豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、コーンなど北海道名産の食材を使った具だくさんなみそ汁です。
梨
夏から秋にかけて様々な品種が出回ります。

9(水)
重陽の節句
五節句のひとつで菊の節句とも言われます。菊の節句にちなんで、菊花汁を作ります。

10(木)
明日葉ミルクゼリー
東京都産の明日葉をつかってミルクゼリーを作ります。

23(水)
太平燕(たいぴーえん)
熊本県の郷土料理です。

24(木)
ぶどう
秋の代表的な果物です。様々な品種が出回ります。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。