



9月の献立

令和3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			栄養量			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)		
1	水	チキンカレーライス シカヒー フレンチサラダ	鶏肉 生クリーム コーヒー牛乳	米 大麦 米油 ジャカ芋 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 コーン	719	11.8	31.7	2(水) 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。 なし 夏から秋にかけて様々な品種が出回ります。	
2	木	菜飯 牛乳 つくね焼き どさんこ汁 くだもの(なし)	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	れんこん にんじん たまねぎ にんにく コーン ねぎ 生姜 キャベツ 干ししいたけ なし	614	17.6	28.0		
3	金	シカパソ 牛乳 トマトージュ 白身魚とポテトのマヨ焼き	牛乳 たら 生クリーム パルメザンチーズ	ミルクパン ジャカ芋 マヨネーズ(卵なし) 米油 バター 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ コーン 小松菜	677	17.1	42.7		
6	月	パゲティミートソース 牛乳 キャロットサラダ 牛乳かん	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 寒天	スワゲティ 米油 オリーブ油 砂糖 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり トマト フロクコリー セロリ キャベツ コーン みかん缶	668	17.1	33.8		
7	火	五目とりめし 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 干ししいたけ 小松菜 にんじん なす ねぎ かぼちゃ えのきだけ たまねぎ グリンピース	590	18.2	32.9		
8	水	ごはん 牛乳 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 ジャカ芋 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 大根 生姜 黄ピーマン にんにく きゅうり 干ししいたけ だけのこ たまねぎ	626	15.6	29.6		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。
9	木	さつま芋ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 菊花汁	鶏肉 牛乳 のり 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 米油	にんじん しめじ 生姜 もやし 小松菜 ごぼう まいたけ 大根 ねぎ	599	18.6	31.6		
10	金	ごはん 牛乳 和風サラダ 生揚げと野菜のそぼろ煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお節	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	さやいんげん 小松菜 もやし たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ 干ししいたけ 生姜	595	15.7	31.0		14(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。
13	月	豆若ごはん 牛乳 鮭の花かこ焼き 野菜スープ	昆布 わかめ 牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび マヨネーズ(卵なし) ごま油	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	577	22.6	31.8		
14	火	青椒肉絲丼 牛乳 ワカアブ くだもの(ぶどう)	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 しじみ 白菜 だけのこ たまねぎ にんじん もやし ねぎ いら ぶどう	615	16.8	26.2		
15	水	ウインナーピラフ 牛乳 南瓜コロック ュリエ双アブ	ウインナー 牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン	米 バター 米油 ジャカ芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんにく たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム 小松菜	665	12.5	39.2		
16	木	練馬スワゲティ 牛乳 ポパイ片 スイートポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 生クリーム	スワゲティ オリーブ油 砂糖 米油 さつま芋 バター	パセリ粉 大根 たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	656	14.6	33.8	21(木) 十五夜 お月見ゼリーを作ります。きれいなお月様かみえるでしょうか。	
17	金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが かみかみサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 こんにゃく ジャカ芋 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース 切干大根 もやし きゅうり	614	16.2	27.1		
21	火	こぎつねごはん 牛乳 鯖の南部焼 五目みそ汁 お月見ゼリー	豚肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐 みそ アガー	米 もち米 米油 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 にんじん グリンピース 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 ぶどうジュース あんず缶	634	19.0	37.6		
22	水	ピザトースト 牛乳 バーサダ パミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳	食パン 米油 ジャカ芋 はちみつ パミセリ オリーブ油	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜 マッシュルーム	616	14.5	46.5		
24	金	生揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 こまだれサラダ	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ しめじ いら たまねぎ にんじん だけのこ もやし きゅうり コーン	642	17.1	35.2		
27	月	こまごはん 牛乳 チーズタッカルビ 春雨の中華和え トッアブ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 黒ごま 米油 さつま芋 砂糖 トック ごま油 春雨 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ いら 生姜 にんにく もやし 白菜 きゅうり キムチ 水菜	689	15.6	31.9		
28	火	野菜たっぷり豆乳(カ) 牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ	豚肉 うすら卵 豆乳 牛乳 大豆 青のり	中華めん ごま油 片栗粉 ジャカ芋 米油	生姜 にんじん だけのこ 干し椎茸 チンゲンサイ キャベツ もやし	646	17.6	29.5	29(水) 太平燕(タイピーエン) 熊本県の郷土料理です。	
29	水	チャーハン 牛乳 太平燕(タイピーエン) ししゃものカレー焼き	豚肉 卵 牛乳 子持ちししゃも 豚肉 えび なると うすら卵	米 米油 ごま油 小麦粉 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	594	21.3	36.5		
30	木	ブルーベリーチャップ 牛乳 ミートボールスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー	コッパパン 砂糖 米油 片栗粉 ジャカ芋 オリーブ油	ブルーベリー レモン トマト パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし しめじ	575	17.4	37.1		

※ 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。