



9月の献立

令和4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) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) | 脂質(%) | |
| 2 | 金 | チキンカレー 牛乳 ポパイソテー くだもの(梨) | 鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン | 米 大麦 米油 ジャカ芋 バター 小麦粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご ほうれん草 もやし 梨 | 683 | 12.5 | 33.6 | 2(金) 梨 夏から秋にかけて様々な品種が出回ります。 |
| 5 | 月 | 菜飯 牛乳 つくね焼き とさんご汁 | 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 ジャカ芋 バター | れんこん にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 生姜 にんにく キャベツ コーン | 595 | 18.0 | 28.7 | 5(月) とさんご汁 豚肉、玉ねぎ、ジャカ芋、コーンなど北海道名産の食材を使った具たくさんなみそ汁です。 |
| 6 | 火 | ピザトースト 牛乳 ハニーサラダ パミセル | ベーコン チーズ 牛乳 | 食パン 米油 ジャカ芋 はちみつ パミセル オリーブ油 | にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん コーン 小松菜 | 604 | 14.6 | 47.2 | |
| 7 | 水 | 生揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 ごまだれサラダ | 豚肉 厚揚げ 牛乳 | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | 生姜 にんにく にら もやし にんじん だけのこ きゅうり しめじ コーン ねぎ たまねぎ | 645 | 17.1 | 35.0 | |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 さばのごま焼き にんじんしりしり 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 | 591 | 18.4 | 33.4 | |
| 9 | 金 | こぎつねごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 月見汁 | 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 のり かまぼこ | 米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉 | 生姜 にんじん グリンピース もやし 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ | 620 | 19.2 | 34.7 | 9(金) 重祿の節句 五節句のひとつで菊の節句とも言われます。 |
| 12 | 月 | なすとトマトのスパゲティ 牛乳 グリーンパスタ りんごケーキ | ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵 | スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター | なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ コーン きゅうり りんご りんごジュース | 750 | 14.1 | 38.3 | 十五夜 10日は十五夜です。お月様とうさぎのかまぼこが入った月見汁を作ります。きれいなお月様が見えるでしょうか。 |
| 13 | 火 | 豆若ごはん 牛乳 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ | 炊き込みわかめ 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 | 31.7 | |
| 14 | 水 | とよま丼 牛乳 豚じゃがみそ汁 | 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ | 米 砂糖 油麩 片栗粉 ジャカ芋 | たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 | 616 | 15.5 | 29.7 | |
| 15 | 木 | チャーハン 牛乳 ししゃもの南蛮漬 太平燕(タイピーエン) | 豚肉 卵 牛乳 えび ししゃも いか うずら卵 なると | 米 米油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨 | ねぎ たまねぎ チンゲンサイ 生姜 グリンピース にんじん にんにく もやし 赤ピーマン | 625 | 19.8 | 38.7 | 15(木) 太平燕(タイピーエン) 熊本県の郷土料理です。 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 畑のお肉 カレーマヨネーズ 野菜スープ | 牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 | 米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油 | 生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし | 617 | 15.7 | 30.0 | 16(金) 畑のお肉 カレーマヨネーズ 大豆ミートを使った新メニューです。本物のお肉のような食感です。 |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳 南瓜コロッケ キャベツのみそ汁 | 牛乳 豚肉 大豆 卵 油揚げ みそ | 米 米油 ジャカ芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 | たまねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜 | 582 | 13.0 | 29.8 | |
| 21 | 水 | 青椒肉絲丼 牛乳 ワンタンスープ 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 もやし だけのこ たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ にら ぶどう | 617 | 16.7 | 26.1 | 21(水) ぶどう 秋の代表的な果物です。様々な品種が出回ります。 |
| 22 | 木 | ミルクパン 牛乳 白身魚とポテトのマヨ焼き コーンポタージュ | 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 パセリ粉 コーン 小松菜 | 653 | 17.5 | 42.6 | |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 和風サラダ | 牛乳 のり 豚肉 かつお節 | 米 砂糖 米油 ジャカ芋 こんにゃく ごま油 ごま | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし 小松菜 | 601 | 15.4 | 27.7 | |
| 27 | 火 | ごまごはん 牛乳 チーズタッカルビ 春雨の中華和え トクス | 牛乳 鶏肉 チーズ わかめ | 米 ごま 米油 さつまいも 砂糖 ごま油 春雨 ごま トク | たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく もやし きゅうり 白菜 キムチ 水菜 | 686 | 15.6 | 32.0 | |
| 28 | 水 | 野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ | 豚肉 うずら卵 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 たまねぎ にんじん もやし だけのこ キャベツ 干ししいたけ チンゲンサイ | 600 | 18.2 | 32.9 | |
| 29 | 木 | ひじきおこわ 牛乳 ホキの麦みそ焼き かき玉汁 オレンジゼリー | 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 豆腐 卵 アガー | 米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく ごま 大麦 片栗粉 | にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ みかんジュース | 603 | 18.6 | 25.5 | |
| 30 | 金 | 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 だけのこ 干ししいたけ たまねぎ にんにく 黄ピーマン 大根 きゅうり 生姜 | 626 | 15.6 | 29.6 | |

※ 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。