

9月のくんだて

練馬区立光が丘夏の雲小学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
1	木	牛乳 麻婆茄子丼 塩ナムル りんごゼリー	644	20.3	豚肉 米みそ 牛乳 アガー	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン いんげん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ なす もやし りんごジュース
2	金	牛乳 青菜ごはん 生揚げの田楽 野菜のごま和え 芋煮	648	24.1	生揚げ 米みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖 さといも 板こんにゃく すりごま	乾燥青菜 にんじん しょうが キャベツ もやし ねぎ だいこん ましたけ
5	月	牛乳 ピザトースト ポトフ くだもの	639	25.6	ベーコン 大豆 ウィンナー 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 米油	青ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし キャベツ くだもの
6	火	牛乳 ごはん ほっけの開き干し 野菜の甘酢和え 豚肉とコーンの炒め煮	660	26.1	ほっけ 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし
7	水	牛乳 ごはん 家常豆腐 こんにゃくサラダ	632	25.1	米みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 でん粉 突こんにゃく 米油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり
8	木	牛乳 きのこ入り練馬スパゲティ ジャーマンポテト ミニトマト	668	26.5	まぐろ缶詰 ベーコン きざみのり 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油 バター	にんじん ミニトマト だいこん ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく パセリ
9	金	牛乳 ごはん 菊花しゅうまい 切干と胡瓜のごま酢和え 根菜汁 <small>重陽の節句</small>	649	24.2	豚肉 押し豆腐 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油 いらりごま 米油	にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう とうもろこし 切干しだいこん きゅうり だいこん
12	月	牛乳 野菜ラーメン 大学芋	702	20.9	豚肉 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 砂糖 米油 水あめ ごま油 いらりごま	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ
13	火	牛乳 わかめご飯 ししゃものから揚げ キャベツのごま酢和え さつま汁	658	25.5	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ わかめ 牛乳 ししゃも	米 でん粉 細の目こんにゃく 米油 さつまいも ごま油 いらりごま	にんじん こまつな キャベツ ごぼう ねぎ
14	水	牛乳 きなこトースト 夕焼けポテト きこのスープ	627	21.8	きな粉 鶏肉 大豆 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 米油 マーガリン バター	にんじん チンゲンサイ とうもろこし にんにく しめじ しょうが 玉ねぎ えのきたけ エリンギ 干しいたけ
15	木	牛乳 栗おこわ あじの一味焼き 梅かつおきゅうり お月見団子汁 <small>十五夜</small>	617	25.5	あじ 花かつお 絹ごし豆腐 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 白玉粉 むき栗 米油 いらりごま ごま油	かぼちゃ にんじん こまつな にんにく ねぎ しょうが きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん
16	金	牛乳 カレーライス キャロットドレッシングサラダ <small>給食試食</small>	710	19.0	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし
20	火	牛乳 もろこしごはん かぼちゃの甘煮 豆腐の五目炒め	636	27.7	鶏肉 えび 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 バター 米油 ごま油	かぼちゃ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ グリンピース
21	水	牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き いなか風スープ くだもの	607	25.9	さけ 米みそ 豚肉 凍り豆腐 牛乳	米 じゃがいも 春雨 米油 バター	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 干しいたけ くだもの
23	金	牛乳 チリビーンズドック キャベツのマリネ さつまいもときのこのシチュー	659	22.4	豚肉 凍り豆腐 大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 砂糖 さつまいも 米油 マーガリン	にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ りんご ぶなしめじ とうもろこし マッシュルーム パセリ
26	月	牛乳 ごはん ひじきと枝豆の炒り煮 厚焼き玉子 かぼちゃとなすの味噌汁	649	26.2	鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 突こんにゃく 米油	にんじん かぼちゃ 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ なす
27	火	牛乳 豚キムチ丼 ワンタンスープ くだもの	628	20.1	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 米油 ワンタンの皮 いらりごま ごま油	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キムチ もやし はくさい くだもの
28	水	牛乳 ごはん さんまの蒲焼き 大根のピリ辛 具だくさん味噌汁	683	22.7	さんま 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油 いらりごま	にんじん こまつな しょうが だいこん 玉ねぎ キャベツ
29	木	牛乳 大豆いり麦ご飯 焼き鳥風煮 梅肉和え けんちん汁	623	25.9	大豆 鶏肉 うずら卵 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 板こんにゃく 米油 さといも ごま油	にんじん しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん
30	金	牛乳 ジャンバラヤ さばのレモン焼き レタススープ	621	24.3	豚肉 ウィンナー さば ベーコン 牛乳	米 おおむぎ バター 米油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム レモン とうもろこし レタス

★今月のくだものは、5(月)巨峰、21日(水)巨峰、27日(火)梨を予定しています。

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	648	24.0	21.2	346	2.2	256	0.41	0.53	31	5.1	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

