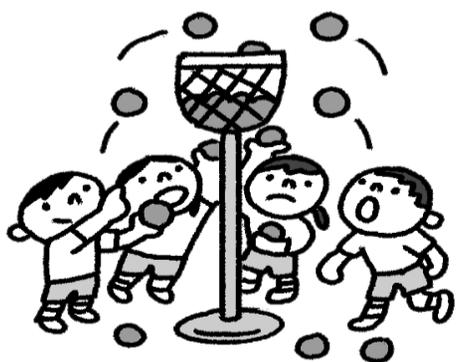




# 9月のこんだて



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
1	月		*ポークカレーライス *キャベツのあっさりあえ *梨	ぶたにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、サラダあぶら、★バター、なたねあぶら、★いりごま、★すりごま	にんじん、トマト、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、ふくじんづけ、キャベツ、なし	705	21.2	
2	火		*鮭わかめごはん *豆腐の田楽 *とうがん汁	さけ、★なまあげ、とりひきにく、とりこ、★ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、もちこめ、さんおんとう、でんぷん、★ごま、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、たまねぎ、まいたけ、しょうが、とうがん	597	27.7	
3	水		*キムタクご飯 *さつま揚げ *五目汁 *ぶどう	ベーコン、★とうふ、とびうお、★たまご、★あぶらあげ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、ひじき、	こめ、おおむぎ、さんおんとう、でんぷん、あぶら	にんじん、こまつな、たくわん、キムチ、ごぼう、ねぎ、だいこん、えのきたけ、ぶどう	621	26.4	
4	木		*ミートドッグ *舟きゅうり *コーンポテトスープ	ぶたひきにく、ベーコン、とりこ、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ	コッパン、☆こむぎこ、じゃがいも、あぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、コーン	602	26.5	
5	金		*五目チャーハン *肉団子スープ *冷凍みかん	やきぶた、なると、★たまご、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、でんぷん、はるさめ、★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、みかん	597	23.6	
8	月		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *お月見ゼリー	まぐろかんづめ、★ぎゅうにゅう、のり、パールアガー	☆スパゲティ、さんおんとう、じょうはくとう、オリーブオイル、こめあぶら	にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、きゅうり、おうとう、ぶどうジュース	623	23.6	
9	火		*わかめごはん *菊花しゅうまい *むらくも汁	ぶたひきにく、とりこ、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、おおむぎ、☆シウマイのかわ、でんぷん	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、ねぎ	601	28.3	
10	水		*チャプチェ丼 *ローペンタン *ぶどう	ぶたひきにく、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、はるさめ、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、セロリー、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、ぶどう	599	23.1	
11	木		*麦ごはん *四川豆腐 *大根ナムル	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、だいこん、きゅうり	633	26.3	
12	金		*青大豆ごはん *目光の唐揚げ *ことじ	★あおだいず、ちくわ、★なまあげ、するめ、★ぎゅうにゅう、めひかり	こめ、もちこめ、でんぷん、じゃがいも、こんにやく、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、しょうが、きくらげ	647	27.5	
16	火		*ガーリックライス *インディアンポテト *コールスローサラダ	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、★バター、オリーブオイル、こめあぶら	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ	649	20.4	
17	水		*ゆかりごはん *あじのさんが焼き *鶏ごぼう汁 *枝豆	むらあじ、みそ、とりこ、さつまあげ、★ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、さんおんとう、でんぷん、こめあぶら	ゆかり、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、ねぎ、れんこん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、えだまめ	623	26.1	
18	木		*セサミトースト *かぼちゃのクリームシチュー *梨	ベーコン、とりこ、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	セサミしよくパン、じゃがいも、☆こむぎこ、マーガリン、こめあぶら、バター	にんじん、かぼちゃ、パセリ、にんにく、たまねぎ、セロリー、なし	662	19.5	
19	金		*豚キムチ丼 *わかめスープ *舟きゅうり	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、とりこ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、もやし、キムチ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり	609	23.5	
22	月		*萩ごはん *鯖のごま味噌焼き *けんちん汁	さば、みそ、とりこ、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、	こめ、もちこめ、こだいまい、さつまいも、さんおんとう、★すりごま、★いりごま、こめあぶら	にんじん、こまつな、えだまめ、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	597	28.9	
24	水		*ナシゴレン *ガイヤーン *チンゲン菜スープ	とりこ、★たまご、★ぎゅうにゅう、★さくらえび	こめ、さんおんとう、★ごまあぶら、こめあぶら、★すりごま	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、セロリー、コーン	624	28.5	
25	木		*あんかけ焼きそば *サイダージュレ	ぶたにく、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう、パールアガー	☆むしちゅうかめん、さんおんとう、くずこ、じょうはくとう、こめあぶら、★ごまあぶら、サイダー	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、もやし、もも、みかん、アロエ、レモン	625	22.5	
26	金		*味噌かつ丼 *沢煮椀 *ぶどう	ぶたにく、★たまご、みそ、とりこ、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、☆こむぎこ、☆パンこ、さんおんとう、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、にんにく、だいこん、ぶどう	693	28.1	
30	火		*はちみつレモン toast *ポトフ *ミニトマト	ベーコン、とりこ、ウィンナー、★ぎゅうにゅう	しよくパン、はちみつ、じゃがいも、マーガリン、こめあぶら	にんじん、ミニトマト、レモン、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	663	23.3	
							9月の平均	630	25.0
							東京都の平均	640	24.0



9月16日(火)に給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いします。

1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。

前月までの未入金がある場合にはそちらから引き落とされます。ご了承下さい。

