

平成 27 年

# 9月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

日	曜日	牛乳	こん 献 たて 立 め 名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄 養 価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
1	火		*チキンカレーライス *パリパリサラダ *ぶどう	とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、ざらめ、☆こむぎこ、さとう、☆ワントンのかわ、★バター、あぶら	にんじん、トマト、トマトピューレ、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、きゅうり、キャベツ、ぶどう	732	20.6	
2	水		*わかめごはん *鯖の一夜干し *五目すいとん	さば、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、しらたまこ、☆こむぎこ、あぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	661	27.4	
3	木		*ミートドッグ *コーンポテトスープ *きゅうりのオイル漬	ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ	コッペパン、☆こむぎこ、じゃがいも、さとう、あぶら、★バター、オリーブオイル	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、コーン、きゅうり	621	26.2	
4	金		*豚キムチ丼 *キャベツのあつさりあえ *冷凍みかん	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、さとう、くずこ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、もやし、キムチ、キャベツ、みかん	609	22.0	
7	月		*ゆかりごはん *まさごあげ *とうがん汁	とうふ、とりひきにく、★たまご、とりにく、★ぎゅうにゅう、しらすほし	はいがまい、★おおむぎ、でんぶん、さとう、くずこ、あぶら	ゆかり、にんじん、みつば、こまつな、たまねぎ、まいたけ、しょうが、とうがん	597	27.0	
8	火		*チャプチェ丼 *ローパンタン *梨	ぶたひきにく、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、はるさめ、さとう、くずこ、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、なし	595	22.5	
9	水		*菜飯 *松風焼き *菊花汁	とりひきにく、ぶたひきにく、★だいた、みそ、かまぼこ、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、こめこパンコ、さとう、★ごま、あぶら	だいこんのは、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、まいたけ、ごぼう、だいこん	621	31.1	
10	木		*つけナポリタン(静岡ご当地グルメ) *うずら卵甘辛煮 *オレンジゼリー	ベーコン、とりにく、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ、パルアガー	☆ちゅうかめん、さとう、あぶら	にんじん、トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、オレンジジュース、みかん	691	27.2	
11	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、いか、★ぎゅうにゅう、めひかり	はいがまい、もちごめ、でんぶん、じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	にんじん、さやいんげん、しょうが、きくらげ	647	27.2	
14	月		*キムタクごはん *揚げだし豆腐 *かきたま汁	ベーコン、★とうふ、とりひきにく、とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、でんぶん、さとう、くずこ、あぶら	にんじん、チンゲンツアイ、たくわん、キムチ、だいこん、しょうが、ほししいたけ、ねぎ	640	25.9	
15	火		*ひじきごはん *五目卵焼き *どさんこ汁	★だいた、★あぶらあげ、とりひきにく、★たまご、ぶたにく、みそ、★ぎゅうにゅう、ひじき	はいがまい、もちごめ、さとう、じゃがいも、あぶら、★バター	にんじん、ばんのうねぎ、みつば、まいたけ、たまねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、キャベツ、コーン	657	30.9	
16	水		*コメッコハヤシライス *カリカリジャコサラダ *梨	ぶたにく、★とうにゅう、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、さとう、ざらめ、こめこ、あぶら	にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、グリーンピース、きゅうり、だいこん、なし	676	22.4	
17	木		*ガーリックトースト *ジャーマンポテト *肉団子スープ	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	しよくパン、じゃがいも、でんぶん、はるさめ、マーガリン、あぶら、★バター	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、はくさい	627	23.3	
18	金		*鮭わかめごはん *肉じゃが *こんぶきゃべつ *ぶどう	さけ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ	はいがまい、もちごめ、しらたき、じゃがいも、さとう、☆あぶらふ、★ごま、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、ぶどう	650	24.9	
24	木		*はいがごはん *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	はいがまい、さとう、くずこ、こんにゃく、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	609	24.1	
25	金		*菘ごはん *鮭のみそマヨ焼き *月見汁 *ぶどう	さけ、みそ、とりにく、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、こだいまい、さつまいも、さとう、こめこパンコ、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、こまつな、えだまめ、たまねぎ、だいこん、まいたけ、ねぎ、ぶどう	618	29.2	
28	月		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *お月見ゼリー	ツナ、★ぎゅうにゅう、のり、パルアガー	☆スパゲティ、さとう、オリーブオイル、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	615	21.9	
29	火		*ごまごはん *畑のお肉甘辛煮 *豚汁	★だいた、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう	ごま、はいがまい、★おおむぎ、でんぶん、さとう、こんにゃく、じゃがいも、あぶら	にんじん、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ	655	25.5	
30	水		*はいがごはん *いりこんぶ *とびうお餃子 *中華コーンスープ	かつおぶし、とびうお、とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、さとう、☆ギョーザのかわ、でんぶん、★ごま、あぶら、ごまあぶら	にら、にんじん、チンゲンツアイ、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、コーン、クリームコーン	595	24.3	
							9月平均	638	25.5

\* 食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。

\* 材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



9月30日(水)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。