

9月の献立表

平成28年度

練馬区立谷原小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	木	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ミニトマト	ぶたひき肉 だいず とうふ みそ ロースハム 牛乳	こめ さとう でんぷん はるさめ 油 ごま油 ごま	にんじん にら ミニトマト にんにく しょうが たけのこ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	618 23.5	
2	金	○	ジャンバラヤ ポテトフライ 野菜とベーコンのスープ	とり肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	こめ さとう じゃがいも 油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	636 17.3	
5	月	○	セルフチキンカツバーガー ポトフ	とり肉 ベーコン 肉 ウィンナー 牛乳	ショートニングパン パン粉 さとう じゃがいも 油	バジル パセリ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	617 25.0	
6	火	○	豚キムチ丼 ニラ玉スープ みかん入り牛乳寒天	ぶた肉 だいず 八丁みそ とうふ たまご 調理用牛乳 粉かんでん 牛乳	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	にんじん にら にんにく ねぎ たまねぎ はくさいキムチ たけのこ みかん缶	639 24.8	
7	水	○	【長野県の産直なめこ使用メニュー】 わかめご飯 サケのマヨネーズ焼き 小松菜ともやしののりあえ なめこのみそ汁	サケ とうふ 油あげ みそ 炊き込みわかめ しらす干し 焼きのり 牛乳	こめ パン粉 さとう じゃがいも ごま マヨネーズ すりごま	こまつな にんじん ほうれんそう にんにく もやし なめこ	633 27.2	
8	木	○	クリームスパゲティ 海藻サラダ くだもの	ベーコン とり肉 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム てんぐさ カットわかめ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリブオイル 油 バター ごま	にんじん ほうれんそう にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 くだもの	652 21.7	
9	金	○	【重陽の節句メニュー】 さつまいもご飯 ししゃもの利休焼き 菊の花のポン酢和え きのこそばろ汁	鶏ひき肉 とうふ ししゃも 牛乳	こめ さつまいも さとう じゃがいも 板こんにやく でんぷん ごま油 ごま油	にんじん こまつな もやし きゅうり 菊のり レモン しょうが しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ	606 27.6	
12	月	○	カレー南蛮 ちくわの2色揚げ コーンとホウレンソウのソテー	ぶた肉 かまぼこ たまご ちくわ ベーコン あおのり 牛乳	冷凍うどん さとう でんぷん 小麦粉 しょうしん粉 油 バター	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ホールコーン缶詰	624 25.6	
13	火	○	ツナごはん 具入り卵焼き みそけんちん汁 くだもの	まぐろ缶詰 とりひき肉 だいず たまご ぶた肉 みそ 調理用牛乳 牛乳	こめ じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ 干し椎茸 ホールコーン缶詰 グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ くだもの	653 24.6	
14	水	○	シュガートースト クリームシチュー グリーンサラダ	とり肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 さとう マーガリン 油 バター	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり	656 18.6	
15	木	○	【十五夜メニュー】 栗おこわ つくね蒸し 月見だんご汁	鶏ひき肉 たまご みそ うずら卵 油あげ 牛乳	こめ もち米 パン粉 さとう 白玉団子 むきぐりごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 しょうが だいこん	645 23.9	
16	金	○	【敬老の日メニュー】 ご飯 サバのみそ焼き おかか和え 根菜汁	さば みそ ちくわ 糸けずり とうふ 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごま	にんじん しょうが キャベツ れんこん ごぼう だいこん ねぎ	603 25.7	
19	月		けいろうのひ					
20	火	○	あぶたま丼 わかめサラダ フルーツポンチ	油あげ ちくわ たまご カットわかめ 寒天缶詰 牛乳	こめ さとう ごま	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 みかん缶 バイン缶 もも缶	633 21.9	
21	水	○	【荘さんの地場野菜】 ご飯 サケの照り焼き きゅうり土佐酢和え 豚汁	サケ 糸削り(鰹) ぶたこま だいず 油あげ とうふ みそ 牛乳	こめ さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	603 29.8	
22	木		しゅうぶんのひ					
23	金	○	カレーミートドッグ ボルシチ	ぶたひき肉 フランクフルト ぶたこま ピザチーズ 生クリーム 牛乳	コッパパン じゃがいも 油	にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく キャベツ かぶ	603 24.2	
26	月	○	ご飯 魚とコーンの揚げ煮 切干大根サラダ くだもの	まかじき 牛乳	こめ でんぷん 上新粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま油	ピーマン にんじん しょうが にんにく ホールコーン缶詰 切干しだいこん キャベツ きゅうり くだもの	674 21.3	
27	火	○	コーンピラフ 手作りソーセージ ジュリエヌスープ	ロースハム ぶたひき肉 たまご だいず ベーコン 牛乳	こめ パン粉 じゃがいも バター 油	にんじん ピーマン たまねぎ ホールコーン缶詰 グリーンピース マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	623 24.2	
28	水	○	こくとうパン 白身魚のホワイトソース焼き フレンチサラダ ABCマカロニスープ	ホキ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ 牛乳	黒ざとうパン 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ シエルマカロニ バター 油	にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 たまねぎ	650 28.4	
29	木	○	【給食体験会】 ご飯 のりの佃煮 サバの揚げ漬け 小松菜入りゴマ和え 五目みそ汁	さば 油あげ とうふ だいず みそ 焼きのり 牛乳	こめ さとう でんぷん しょうしん粉 じゃがいも 油 すりごま	こまつな にんじん しょうが はくさい だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ	636 24.2	
30	金	○	焼きそばチリソース ジャガイモのみそマヨサラダ くだもの	とり肉 いか ちくわ みそ 牛乳	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま油 マヨネーズ すりごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり くだもの	626 24.1	

★食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ホームページで給食を紹介しています。是非ご覧ください。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー		脂質	カルシウム		鉄		ビタミン			食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質(g)		mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g		
今月の平均	632	24.2	30.0	340	2.1	260	0.35	0.53	31	4.1	2.5	
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下	



「早寝早起き朝ごはん」

運動シールマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

今月の引き落とし日は9月5日・20日(予備日)です。