









9月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(きょうりょうが)
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
3 (火)		レンズ豆の コメッコカレーライス	★福神漬 レモンドレッシングサラダ	レンズまめ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きピーマン ★ふくじんづけ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン レモン	641 18.9
4 (水)		ご飯	あかうおの照り焼き ★ピリ辛もやし ★鶏ごぼう汁	★ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ けずりぶし とりもも ★さつまあげ	こめ さとう かたくりこ ★ごま あぶら	しょうが もやし にんじん ごまつな にんにく ごぼう だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	549 26.2
5 (木)		スタミナ焼肉丼	★野菜のねぎソース和え	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし だいこん ごまつな ねぎ	533 20.6
6 (金)		みそラーメン	★うずらの卵煮 棒々鶏サラダ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ にら しなちく きゅうり キャベツ	585 23.9
9 (月)		ご飯	きっかしゅうまい 野菜の磯和え ★きのこのすまし汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき だいず かんてんのり こんぶ とりもも わかめ ★かまぼこ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ ごまつな しめじ にんじん ねぎ えのきたけ	604 22.8
10 (火)		ご飯	★魚の黄金焼き ひじきの煮物 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さけ あぶらあげ ひじき だいず けずりぶし こんぶ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	619 27.6
11 (水)		★ショートニングパン	チリコンカン ★セサミポテト ★梨	★ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたひきにく	★ショートニングパン あぶら かたくりこ マーガリン じゃがいも ★ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★なし	694 27.4 37.9
12 (木)		ご飯	かつおの酢豚風 ★中華風コーンスープ	★ぎゅうにゅう かつお わかめ ★たまご	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン コーン	637 24.3 23.9
13 (金)		★ちらし寿司	★月見汁 お月見みたらし団子	とりもも あぶらあげ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう けずりぶし とうふ ★かまぼこ	もちごめ こめ さとう あぶら かたくりこ しらたまご	にんじん かんぴょう ごまつな ほししいたけ グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ	615 22.6
17 (火)		四川豆腐丼	冬瓜のスープ ★巨峰	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ★ぶどう たまねぎ とうがん ねぎ	560 22.0
18 (水)		★シュガートースト	ミネストローネ ハムサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ハム	★しよくパン マーガリン あぶら グラニューとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ さとう	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり トマトかん トマトペースト	572 18.7
19 (木)		★ナシゴレン	★チーズポテト チンゲン菜のスープ	とりもも ★しばえび ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら マーガリン じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	629 25.5
20 (金)		ご飯	鶏肉の山賊焼き ★野菜菜のごま炒め なめこのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ★ごま	しょうが にんにく ねぎ のざわね もやし なめこ	594 24.5
24 (火)		牛ごぼうご飯	★ししゃもの磯辺焼き 野菜のからし和え 豆腐と油揚げの味噌汁	ぎゅうにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり けずりぶし とうふ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう グリンピース もやし ごまつな たまねぎ ねぎ	599 29.3
25 (水)		わかめご飯	塩肉じゃが ★カリカリごぼうと じゃこの和え物	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ★ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら ★しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん もやし ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	625 20.8
26 (木)		練馬スパゲッティー	★かみかみ和え ★おかしなおかしな半熟卵	まぐるかん のり ★ぎゅうにゅう ★さきいか かんてん	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ★しろごま ★カルピス	だいこん しめじ ちもかん えのきたけ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	703 25.7
27 (金)		キムチチャーハン	★大学芋 肉団子スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら マロニー さつまいも さとう かたくりこ みずあめ ★くろごま ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい はくさいキムチ セロリー	762 22.7
30 (月)		★練馬ご飯	とびうおぎょうざ 手作りみそのみそ汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とびうお けずりぶし あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ★ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ にら ねぎ ほししいたけ ごぼう	639 24.9