



9月の献立表

平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
1	金	中華丼 わかめサラダ	豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 菜種油	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン たけのこ	683 kcal	23.9 g	
4	月	ちりめんごはん じゃがいものそぼろ煮	豚肉 しらす干し	米 小麦粉 砂糖 マスタード(粉からし) ごま油 菜種油	人参 玉ねぎ じゃがいも グリーンピース 唐辛子 もやし 生姜	659 kcal	22.1 g	
5	火	コッペパン カレーポトフ	豚肉 ソーセージ	コッペパン じゃがいも ごま 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト もやし にんにく 生姜	585 kcal	26.2 g	
6	水	炒めジャージャーめん フルーツポンチ	豚肉 みそ	中華めん 小麦粉 砂糖 ごま油 菜種油	人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんにく 生姜 パイン 黄桃	707 kcal	24.8 g	
7	木	親子丼 キャベツのごま酢あえ	鶏肉 卵	米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ グリンピース もやし 生姜	591 kcal	23.0 g	
8	金	菊花ごはん 西京焼き	さくら 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 砂糖 うどん	人参 ねぎ 食用菊 しいたけ きゅうり	633 kcal	24.9 g	
11	月	なすとトマトソースのスパゲティ わかめのかわりあえみかん添え	豚肉 チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油	人参 玉ねぎ なす きゅうり にんにく	638 kcal	27.7 g	
12	火	麦ごはん 鯖のすだち焼き	さば 豆腐	米 小麦粉 砂糖 マスタード(粉からし)	人参 小松菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ すだち もやし	591 kcal	24.4 g	
13	水	ごまと青大豆のごはん 鶏肉の照り焼き	鶏肉 みそ	米 もち米 砂糖 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ なす 大根 セロリ	628 kcal	25.5 g	
14	木	カレーパン 冬瓜スープ	豚肉 卵	ショートニングパン 小麦粉 カレー粉	人参 玉ねぎ キャベツ にら きゅうり 冬瓜 コーン マッシュルーム もやし えのきたけ	606 kcal	24.1 g	
15	金	五穀ごはん さんまの筒煮	さんま 豆腐	米 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 大根	689 kcal	26.9 g	
19	火	ブレントースト いちじくのジャム	豚肉 ハム	食パン 小麦粉 じゃがいも バター カレー粉	人参 玉ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜 レモン	667 kcal	24.6 g	
20	水	麦ごはん あじフライ	あじ 卵	米 小麦粉 砂糖 菜種油	人参 キャベツ きゅうり 大根 大根の葉	584 kcal	25.9 g	
21	木	三色ごはん にらと豆腐のすまし汁	鶏肉 卵	米 小麦粉 砂糖 ごま油	人参 ほうれん草 にら キャベツ 大根	601 kcal	28.6 g	
22	金	栗ごはん 鮭の焼き付け	鮭 みそ	米 もち米 栗 じゃがいも	人参 ねぎ きゅうり かぶ	591 kcal	25.0 g	
25	月	麦ごはん 四川豆腐	豚肉 豆腐	米 小麦粉 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ チンゲン菜 大根	641 kcal	24.3 g	
26	火	きびごはん わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 菜種油	人参 小松菜 ねぎ 白菜	620 kcal	25.0 g	
27	水	わかめごはん 魚の辛味焼き	さくら 鶏肉 卵	米 小麦粉 砂糖 ごま油	人参 小松菜 ほうれん草 白菜	635 kcal	29.2 g	
28	木	麦ごはん れんこん入り松風焼き	豚肉 卵	米 小麦粉 砂糖 パン粉	人参 小松菜 ねぎ れんこん	625 kcal	25.4 g	
29	金	胚芽ごはん ピーンズカレー	鶏肉 レンズ豆	米 小麦粉 砂糖 小麥粉	人参 玉ねぎ キャベツ トマト	731 kcal	21.6 g	

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	Aレチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 *月平均	635	25.2	19.1	334	2.4	258	0.40	0.55	31	4.9	3.0
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5



