

平成28年度

# 9月 献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	○	ひ ちゅうか 冷やし中華 すいか	牛乳 鶏肉 卵	中華麺 砂糖 油 白ごま	人参 しょうが にんにく もやし きゅうり すいか	608 28.6	
2	金	○	むぎ 麦ごはん じゃがいものカレー煮 コーンサラダ	牛乳 豚肉 揚げボール	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	人参 玉葱 グリン ピースキャベツ きゅうり ホールコーン	640 20.8	
5	月	○	ふた どん ちんげんさい 豚キムチ丼 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	麦ごはん 砂糖 でん ぷん 油 ごま	ニラ 人参 青梗菜 にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし	567 25.4	
6	火	○	むぎ 麦ごはん ヘルシーハンバーグ パセリポテト ペイザンヌスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	麦ごはん 砂糖 でん ぷん パン粉 じゃがいも 油	パセリ 人参 かぶ 玉葱 にんにく	687 30.3	
7	水	○	あ 揚げパン(きな粉) キャベツのマリネ ワンタンスープ	牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパン 砂糖 ワン タンの皮 油	人参 キャベツ きゅうり にんにく リンゴ しょうが	604 22.8	
8	木	○	きびごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 わかめとツナの和え物	牛乳 鶏肉 エビ 味噌 豆腐 マグロ缶詰 わかめ	きびごはん 砂糖 で んぷん 油 マヨネーズ (エッグフリー)	人参 しょうが にんにく たけのこ 玉葱 白菜 干し椎茸	626 26.7	
9	金	○	じゃごごはん 菊花シューマイ あられ麩のすまし汁 菊花みかん	牛乳 油揚げ 豚肉 刻み昆布 ちりめんじゃこ	ご飯 しらたき 砂糖 でんぷん しゅうまいの 皮 あられ麩 油	人参 小松菜 コーン エノキタケ 玉葱 しょうが ねぎ みかん	638 24.7	
12	月	○	きびごはん 家常豆腐 野菜ののりあえ	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ もみのり	きびごはん 砂糖 で んぷん 油 白ごま	人参 しょうが たけのこ キャベツ にんにく ねぎ もやし	636 26.4	
13	火	○	ナスとトマトのスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ ミルクゼリーピーチソース	牛乳 豚肉 味噌 アガー チーズ 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 油	唐辛子 トマト 人参 パセリ にんにく 玉葱 ナス キャベツ もやし きゅうり	704 25.3	
14	水	○	むぎごはん 鯖の黄金焼き 野菜のおかか和え 吉野汁	牛乳 さわら 白みそ ソフト削り 鶏肉 かまぼこ	麦ごはん でんぷん 突きこんにやく 里芋 マヨネーズ(エッグフ リー)	パセリ 小松菜 人参 みつば しょうが もやし 大根 ねぎ	621 26.9	
15	木	○	あんかけ丼 大根のみそ汁 月見団子	牛乳 鶏肉 うずら卵 かまぼこ 油揚げ かつお削り 味噌	麦ごはん 砂糖 くず でん粉 でんぷん 白玉粉	人参 サヤエンドウ かぼちゃ 玉葱 干し 椎茸 もやし たけのこ 大根 ねぎ	685 24.4	
16	金	○	ちゅうかふう のざわな 中華風野菜ごはん 中華サラダ スイミータン	牛乳 油揚げ ハム 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	麦ごはん 砂糖 春雨 でんぷん 油 白ごま	野沢菜漬け 人参 青 梗菜 干し椎茸 もやし しょうが きゅうり クリームコーン	650 21.2	
19	月		けいろう ひ 敬老の日					
20	火	○	むぎごはん 鮭のレモン焼き みそドレッシング じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 鮭 白みそ ベーコン	麦ごはん 砂糖 じゃ がいも バター 白 ごま 油	人参 レモン果汁 キャベツ もやし ホー ルコーン 玉葱	654 27.2	
21	水	○	しせん とうふ どん 四川豆腐丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	麦ごはん 砂糖 くず でん粉 でんぷん 油 白ごま	人参 一味唐辛子 青 梗菜 にんにく しょう が たけのこ 干し椎 茸 玉葱 白菜	626 24.1	
22	木		しゅうぶん ひ 秋分の日					
23	金	○	ツナドック 肉団子トマトシチュー 果物	牛乳 マグロ缶詰 豚肉 生クリーム	コッペパン 三温糖 で んぷん じゃがいも マヨネーズ(エッグフ リー) バター	人参 トマト 玉葱 にんにく キャベツ	639 23.6	
26	月	○	ミルクパン メルルーサのラピコットソース焼き スパイシーポテト キャベツとハムのスープ	牛乳 メルルーサ ハム	ミルクパン 砂糖 じゃ がいも 油	トマト 人参 玉葱 きゅうり漬け ホールコーン缶 キャベツ	587 27	
27	火	○	さけな ぶた じり 鮭菜めし 豚けんちん汁 ゆうやけゼリー	牛乳 塩鮭 豚肉 かつお削り 油揚 げ 豆腐 アガー	ご飯 板こんにやく 砂 糖 油 白ごま	大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジジュ ース	551 21.7	
28	水	○	チキンライス ABCスープ マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ご飯 砂糖 じゃがいも アルファベットマカロニ バター 油	人参 トマトジュース ほうれん草 玉葱 マッ シュルーム キャベツ もやし きゅうり	628 21.7	
29	木	○	に しょくぶん にく か ふう 二色丼(ひき肉) 華風きゅうり もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 卵 沖繩もずく	麦ごはん 砂糖 でん ぷん 油 ごま	人参 小松菜 しょうが もやし きゅうり ねぎ	614 28.7	
30	金	○	きびごはん サンマの蒲焼き ゆかり和え(もやし) のっぺい汁	牛乳 サンマ 豚肉 ちくわぶ	きびご飯 でんぷん 砂糖 里芋 板こんに やく 白ごま	ゆかり 人参 さやい んげん しょうが もやし きゅうり 大根	642 23.2	

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
9月分平均	630	25.0	20.1	329	2.2	243	0.43	0.54	31	4.3	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満