平成30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 血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	○	冷やし中華 すいか	飲料牛乳 鶏肉	中華麺 砂糖 ゴマ油 白ゴマ サラダ油	人参 生姜 にんにく もやし きゅうり すいか ホールコーン	597 26.7
4	火	○	麦ご飯 生揚げの味噌炒め キャベツのおかか和え	飲料牛乳 糸削り 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん くず粉 サラダ油 ゴマ油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 タケノコ 葱 グリンピース	635 26.8
5	水	○	ごぼう入りドライカレー カントリーサラダ	飲料牛乳 豚肉 レンズ豆	精白米 米粒麦 砂糖 サラダ油	キャベツ 大根 きゅうり 牛蒡 グリンピース セロリー 干しぶどう にんにく 生姜 玉葱 人参	591 20.5
6	木	○	揚げパン(きなこ) ワンタンスープ ツナドレサラダ	飲料牛乳 きな粉 豚肉 まぐろ缶詰	ミルクパン 砂糖 ワンタンの皮 サラダ油 ゴマ油	人参 玉葱 きゅうり 白菜 もやし 葱 キャベツ にら	634 24
7	金	○	麦ご飯 野菜入りたまご蒸し ごま和え たまねぎのみそ汁	飲料牛乳 カットワカメ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 サラダ油 砂糖 白すりゴマ じゃがいも でんぷん	人参 にら 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし	619 25.9
10	月	○	麦ご飯 菊花シューマイ 野菜椀 菊花みかん	飲料牛乳 豆腐 豚肉	精白米 米粒麦 ゴマ油 でんぷん しゅうまいの皮	人参 ほうれん草 玉葱 オレンジ 生姜 ホールコーン タケノコ 干し椎茸 大根	621 24.9
11	火	○	豚キムチ丼 にらたまスープ	飲料牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ゴマ油 サラダ油 白すりゴマ	人参 にら にんにく 生姜 玉葱 ねぎ カットキムチ もやし	612 29.1
12	水	○	きつねうどん 大学芋	飲料牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	細うどん 砂糖 黒ごま 水飴 さつまいも	人参 小松菜 ねぎ	600 24
13	木	○	麦ご飯 かつおでんぶ 肉じゃが 中華サラダ	飲料牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 砂糖 突きコンニャク じゃが芋 サラダ油 白ゴマ ゴマ油	人参 さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	603 22
14	金	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ 野菜スープ	飲料牛乳 マグロ缶詰 卵 ベーコン ピザチーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃが芋 サラダ油	人参 玉葱 セロリー	595 26.6
17	月		敬老の日				
18	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	飲料牛乳 粉チーズ 豚肉 みそ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	唐辛子 トマト トマト水煮 人参 にんにく 玉葱 ナス キャベツ もやし きゅうり	613 24.4
19	水	○	麦ご飯 生揚げの吹き寄せ もやしのぴり辛炒め	飲料牛乳 生揚げ 油揚げ 鶏肉	精白米 米粒麦 板コンニャク 砂糖 でんぷん サラダ油 白ゴマ	人参 さやいんげん 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	601 23.3
20	木	○	麦ご飯 さんまのかば焼き ゆかりあえ 大根の味噌汁	飲料牛乳 さんま 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 でんぷん 砂糖 白ゴマ	ゆかり 人参 生姜 もやし 大根 きゅうり ねぎ	631 24.2
21	金	○	ガーリックフランス カレーシチュー 誕)ピーチゼリー	飲料牛乳 生クリーム アガー 豚肉	ソフトフランス じゃが芋 小麦粉 砂糖 マーガリン 有塩バター サラダ油	人参 にんにく 玉葱 桃ジュース	639 19.4
24	月		十五夜・振替休日				
25	火	○	豚バラ高菜ご飯 きのこ汁 月見団子(みたらし)	飲料牛乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 突きコンニャク 冷凍白玉 砂糖 でんぷん サラダ油	高菜漬け 人参 小松菜 干し椎茸 大根 ほんしめじ えのき茸	595 19.7
26	水	○	チャーハン トックスープ	飲料牛乳 焼き豚 なると 卵 豚肉	精白米 トックもち サラダ油 ゴマ油	人参 青梗菜 干し椎茸 ねぎ 白菜 グリンピース	574 21.2
27	木	○	白米 鯖の味噌煮 野菜のからし和え けんちん汁	飲料牛乳 鯖 みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 砂糖 サラダ油 板コンニャク さといも	人参 小松菜 生姜 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	627 29.8
28	金	○	きびご飯 松風焼き 塩昆布あえ 五目汁	飲料牛乳 塩昆布 豚肉 卵 みそ 鶏肉	精白米 きび パン粉 砂糖 でんぷん サラダ油 白ゴマ	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 大根 ぶなしめじ	644 27.2

※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	g
9月分平均	613	24.4	19.5	334	2.5	240	0.43	0.55	26	4.4	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満