



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シールマーク

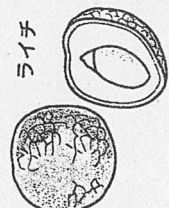
こんだてひょう

9がっ

平成24年度

練馬区立中西小学校

日曜日	献立名	使用している食品とおもな働き		エネルギー kcal	蛋白質 g
		血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと		
3月	牛乳 冷やし中華 すいか	牛乳 鶏肉 うすら卵	中華めん 三温糖 米サラダ油 ごま油 白すりごま	668	28.4
4日	牛乳 山菜おこわ 焼きししやも 小松菜炒め なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお削り 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 ししゃも こんぶ わかめ	精白米 もち米 三温糖 じゃが いも 米サラダ油 白ごま	602	29.5
5日	牛乳 麦ごはん スパニッシュステーキ フライドポテト 野菜スープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン ピ ザチーズ 調理用牛乳	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 揚げ油	682	25.0
6日	牛乳 パプリカライスクリームソースかけ レタスのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ロースハ ム 調理用牛乳 粉チーズ 生ク リーム	精白米 小麦粉 でんぶ 有塩 バター 米サラダ油	642	20.3
7日	牛乳 黒炒糖パン じゃがいもとひき肉の重ね焼き ペイザンヌスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ピザチーズ	じゃがいも 小麦粉 米サラダ油 有塩バター	682	27.5
10月	牛乳 きびごはん 魚の西京焼き かつおでんぶ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 かつお削り さかな 油揚 げ 白みそ 赤みそ	精白米 きび 三温糖 白ごま ま油	612	29.9
11日	牛乳 ウインナーロールパン ハニーサラダ キヤベツとハムのスープ	牛乳 たまご ウインナー ロー スハム 調理用牛乳	強力粉 三温糖 はちみつ 有塩 バター 米サラダ油	657	25.3
12日	牛乳 豚キムチ丼 即席漬け わかめスープ	牛乳 豚肉 ハ丁みそ 絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶ ごま油 白すりごま 白ごま	591	25.0
13日	牛乳 二色丼 野菜のごま炒め 真だくさんみそ汁	牛乳 甘塩鮭 たまご かつお削 り 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 三温糖 板こん に やくじ じゃがいも 白ごま 米 サラダ油 ごま油	637	28.7
14日	牛乳 大豆入りひじきごはん ふくさたまご なめこ汁 ゆうやけゼリー	牛乳 油揚げ かつお削り 大豆 鶏肉 たらすり身 押し豆腐 た まご 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ひじき アガー	精白米 突こんにやく 三温糖 上白糖 米サラダ油 ごま油	645	29.9
17日					
18日	牛乳 シーフードカレー 和風サラダ	牛乳 豚肉 むきえび いか 細 切り 生クリーム わかめ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小 麦粉 中さら糖 三温糖 米サラ ダ油 有塩バター 白ごま	655	23.5
19日	牛乳 きびごはん 豚肉の三州煮 のりの佃煮 沢煮粽	牛乳 豚肉 生揚げ いか かつお 削り 焼きのり	精白米 きび 三温糖 じゃがい も 板こんにやく 米サラダ油	643	28.8
20日	牛乳 ツナピザバーガー コーンシチュー くだもの	牛乳 まぐろ 缶詰 ベーコン 豚 肉 ピザチーズ 調理用牛乳 生 クリーム	丸パン じゃがいも 薄力粉 米 サラダ油 有塩バター	683	25.2
21日	牛乳 大豆入り茶飯 豚肉と豆腐のスープ煮 パンサンズー	牛乳 かつお削り 大豆 豚肉 木 綿豆腐 ロースハム	精白米 三温糖 でんぶ 白ご ま 米サラダ油 ごま油 白ご ま	612	27.3
24日	牛乳 チーズパン メルルーサのパーベキューソース パミセリスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	でんぶ 三温糖 じゃがいも パミセリ 揚げ油 米サラダ油	603	27.3
25日	牛乳 たくあんごはん 生揚げの肉詰め いろどりあえ うすくず汁	牛乳 生揚げ 豚肉 たまご かつ お削り 木綿豆腐 かまぼこ ち りめんじゃこ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶ ごま油 白すりごま	666	29.7
26日	牛乳 ターメリックライス チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ	精白米 じゃがいも 三温糖 米 サラダ油	621	19.3
27日	牛乳 チャーハン 揚げぎょうざ もやしのスープ	牛乳 焼き豚 なたと たまご 豚 肉 大豆 赤みそ	精白米 でんぶ 白ごま しょう ご 米サラダ油 ごま油	667	26.0
28日	牛乳 カレーうどん 月見団子	牛乳 かつお削り 豚肉 かまぼ こ きな粉 あずき こんぶ	でんぶ 白ごま 白砂糖 上新 粉 上白糖 米サラダ油	616	26.2



ライチ

※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)

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄		ビタミン		食塩		食物繊維 g	
				A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
9月分平均	641	26.5	20.9	363	2.6	179	0.45	0.57	32	2.9	4.7
国基準	660	13-28	20	350	3	140-420	0.4	0.5	23	2.5	6.5