

# 9月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	火	○	揚げパン 肉団子スープ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご カルピス	コッパン さとう でんぶん はるさめ ひまわり油	にんじん しょうが ねぎ はくさい	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 21.9 g
2	水	○	麦ご飯 さばの文化干し 大豆とひじきの煮物 カボチャの味噌汁	ぎゅうにゅう さばぶんがほし だいず さつまあげ かつおぶし みそ ひじき	こめ おおむぎ こんにやく さとう こんにやく ひまわり油	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.7 g
3	木	○	ドライカレー 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	こめ こむぎこ さとう ひまわり油 パター	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー みかん缶 パイン缶 ちも缶	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 20.9 g
4	金	○	麻婆豆腐 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いんげんまめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん ニラ こまつな しょうが ほししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ セロリー もやし キャベツ ホールコーン	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 26.0 g
7	月	○	鶏ごぼうご飯 ジャコ和風サラダ 味噌汁	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ なた ちりめんじゃこ わかめ	こめ さとう ひまわり油	にんじん こまつな ごぼう えだまめ キャベツ もやし たまねぎ だいこん	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21.8 g
8	火	○	ごはん 魚の生姜風味焼き 野菜のごま和え むらくも汁	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ とうふ なた たまご	こめ さとう でんぶん ごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが ねぎ はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 28.5 g
9	水	○	<賞膳の節句献立> 五穀ごはん ☆菊花蒸し みだくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ おおむぎ きび あわさとう でんぶん しゅうまいのかわ こんにやく じゃがいも ごま油 きんなん	にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ キャベツ しょうが ごぼう だいこん	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.3 g
10	木	○	なすとトマトのスパゲティー 野菜のツナドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ缶 こなチーズ	スパゲティ さとう ひまわり油 パター	トマト缶 にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ ホールコーン	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 25.8 g
11	金	○	ご飯 ひじき入り卵焼き 手作りふりかけ 沢庵焼	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき しらすほし あおのり	こめ さとう ひまわり油 ごま	にんじん パセリ こまつな ほししいたけ たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 24.8 g
14	月	○	豚キムチ丼 きのこ汁 スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とり なた たまご こんぶ クリーム	こめ さとう でんぶん さつまいも ごま油 ごま バター	にんじん たら こまつな にんにく しょうが キムチ たまねぎ ねぎ もやし はくさい だいこん しめじ えのきたけ しいたけ なめこ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 21.1 g
15	火	○	豆若ご飯 焼きししゃも 舟きゅうり 味噌汁	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし みそわかめ しらす ししゃも	こめ じゃがいも	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 26.6 g
16	水	○	ご飯 肉じゃが しらす入りかつおでんぶ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし しらすほし	こめ こんにやく じゃがいも さとう ひまわり油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース くだもの	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 22.9 g
17	木	ジョア	フレンチトースト マカロニのクリーム煮 冷凍みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ なまクリーム こなチーズ こなかんでん	食パン さとう こむぎこ マカロニ パター ひまわり油	にんにく にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース れいとうみかん	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 23.5 g
18	金	○	麦ご飯 さばのみそ煮 おかか和え みそ汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 27.9 g
24	木	○	さつまいもご飯 肉団子の酢豚 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり とうふ	こめ おおむぎ さつまいも でんぶん じゃがいも さとう ごま ひまわり油	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ しょうが だけのこ ほししいたけ グリーンピース セロリー しめじ とうがん	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 23.3 g
25	金	○	<十五夜献立> 麦ご飯 鮭の塩焼き からあげ 野菜焼 お月見団子	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ かつおぶし とうふ	こめ おおむぎ しらすたまご さとう でんぶん ひまわり油	こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん えのきたけ	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 26.1 g
28	月	○	サンマの蒲焼き丼 おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも ひまわり油 ごま	ほうれんそう にんじん しょうが はくさい もやし だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 23.5 g
29	火	○	チキンライス イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン たまご こなチーズ	こめ おおむぎ パン バター ひまわり油	トマトソース にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 24.0 g
30	水	○	きのこ焼肉のカレーライス フレンチサラダ アップルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ちゅうざらめ さとう ひまわり油 パター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ セロリー もも缶	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 18.5 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質 (g)				A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取基準	640	24 (18~32g)	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	633	24.1	18.5 26.3%	341	2.5	262	0.39	0.54	30	5	2.6