

9月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 30 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	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)	
3	月		キムチチャーハン はなまるスープ 果物(梨)	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく コチジャン とりになと	ごまあぶら いりごま あぶら こめ むぎ さとう	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ キムチ もやし きゃべつ なし	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 20.6 g
4	火		麦ご飯 鯖の香味焼 土佐きゅうり けんちん汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ	あぶら こめ むぎ さとう こんにやく さいも	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 26.6 g
5	水		麦ご飯 四川豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごまあぶら いりごま あぶら こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう	ちんげんさい にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし きゅうり	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.1 g
6	木		練馬スパゲッティ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう のり ひじき ツナ ハム	オリーブオイル あぶら スパゲッティ さとう	にんじん だいこん もやし きゅうり コーン	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 23.8 g
7	金		中華丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なると いか とうふ	ごまあぶら いりごま あぶら こめ むぎ さとう くずこ	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 22.9 g
10	月		重陽の節句 菊花寿司 菊花しゅうまい 野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	いりごま ごまあぶら こめ さとう でんぷん しゅうまいのかわ	さやえんどう にんじん こまつな かんぴょう ねぎ ほししいたけ きたまねぎ しょうが コーン だいこん	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 21.1 g
11	火		揚げパン ヨーグルト ワントンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ヨーグルト	ごまあぶら あぶら コッペパン さとう ワントンのかわ	にんじん なら にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 23.6 g
12	水		ハッシュドビーンズ ツナわかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく レンズまめ ツナ	あぶら こめ むぎ しょうしんこ さとう	にんじん セロリ にんにく しょうが たまねぎ もやし マッシュルーム グリンピース きゅうり レモン ケチャップ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 20.2 g
13	木		あぶ玉丼 味噌汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ みそ	こめ むぎ さとう	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ グリンピース ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.1 g
14	金		わかめごはん 焼ししゃも ごま和え	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく とうふ みそ	すりごま いりごま あぶら こめ さとう じゃがいも つきこんにやく	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう たまねぎ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 25.1 g
18	火		オムチキライス えのきと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりになと たまご	バター あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも	とまと缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゃべつ えのき ケチャップ トマトジュース	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.1 g
19	水		食育の日 4年生遠足 麦ご飯 鮭の南部焼 五目きんぴら 味噌汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	いりごま あぶら こめ むぎ でんぷん こんにやく さとう	にんじん こまつな ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ きゃべつ	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 28.1 g
20	木		ジャージャー麺 おかしなおかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく みそ はちようみそ テイメンジャン	ごまあぶら あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もも缶	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 24.8 g
21	金		しめじごはん 肉じゃが 白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あずき	あぶら こめ もちごめ じゃがいも こんにやく さとう しらたまだんご	にんじん さやいんげん しめじ しょうが たまねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 23.1 g
25	火		食パン 手作りみかんジャム ほうれん草入り卵焼き 春雨の中華スープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン たまご とりになと	ごまあぶら あぶら しょくパン さとう コーンスターチ はるさめ	にんじん ほうれんそう みかん缶 オレンジジュース たまねぎ はくさい ねぎ しょうが	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 23.7 g
26	水		麦ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の昆布和え	ぎゅうにゅう しおこんぶ とりになと	あぶら こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	にんじん さやいんげん コーン たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ きゃべつ きゅうり	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 19.6 g
27	木		秋の香りおこわ 大根のそぼろ煮 キャベツの即席漬け	ぎゅうにゅう とりになと あぶらあげ ぶたにく なまあげ	あぶら こめ もちごめ さつまいも さとう でんぷん	にんじん さやいんげん しめじ グリンピース しょうが たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 22.4 g
28	金		月一カレーの日 チキンカレー 手作り福神漬け	ぎゅうにゅう とりになと	あぶら こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター さとう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり なす だいこん れんこん	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 20.8 g



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

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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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
学校給食摂取基準	640	24 g 18 ~ 32 g	摂取エネルギー 全体の25 ~ 30 % 19.3	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	612	23.1	29.5%	329	2.1	245	0.33	0.49	21	4.1	2.4