９月の献立表

平成26年度　　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	月	○	夏野菜カレー 2色ピクルス　ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	牛乳　鶏肉　生ｸﾘｰﾑ ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	米　大麦　じゃがいも 砂糖 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 中ざらめ	人参　かぼちゃ　ﾄﾏﾄ　なす　ｽﾞｯｷｰﾆ 玉ねぎ　大根　にんにく　しょうが	754 25.4
2	火	○	ごはん　　鶏肉のみそ漬け焼 ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　野菜のすまし汁	牛乳　鶏肉　みそ　かつお節	米　　砂糖 油	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　人参　みつば　大根　ねぎ えのきだけ　しょうが　にんにく	574 30.9
3	水	○	セルフフィッシュサンド ボイルキャベツ　イタリアンスープ	ホキ　卵　鶏肉 粉チーズ	ﾊﾟﾝ　揚げ油　米油 パン粉　小麦粉	人参　小松菜　しょうが　にんにく キャベツ　玉ねぎ　ホールコーン	618 31.1
4	木	○	練馬スパゲッティー 小松菜とコーンのソテー	牛乳　ツナ缶詰 きざみのり	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ　砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ油　バター	小松菜　大根　しめじ ホールコーン	564 23.4
5	金	○	むぎごはん　マーボー豆腐 中華あえ	牛乳　豚肉　大豆　　豆腐 赤みそ　八丁みそ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	米 むぎ くず粉 油 ごま 片栗粉　砂糖　ごま油	人参 にら 生姜 ネギ 干し椎茸 にんにく もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	638 25.9
8	月	○	ごはん　さばの韓国風焼　おひたし お月見団子汁　＜中秋の名月＞	牛乳　さば　鶏肉　かつお節 こんぶ	米　砂糖　白玉　ごま ごま油　米油	人参　小松菜　ねぎ　大根　ごぼう もやし　にんにく　しょうが	616 26.5
9	火	○	三色そぼろ丼 大根のみそ汁　くだもの	牛乳　鶏肉　卵　油揚げ　みそ かつお節　わかめ	米　大麦　砂糖 米油	小松菜　しょうが　もやし　大根 くだもの	628 31.9
10	水	○	パインパン　ポークビーンズ みそドレサラダ	牛乳　豚肉　大豆　みそ 生クリーム	パン　じゃがいも 砂糖　米油　ごま　ごま油	人参　パセリ　トマト缶　にんにく 生姜　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｷｭｳﾘ	603 24.9
11	木	○	ジャージャー麺 フルーツパンチ	牛乳　豚肉　赤みそ　八丁みそ 大豆　寒天　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	蒸し中華麺　くず粉　米油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	人参 しょうが ネギ たけのこ 干し椎茸 もやし 胡瓜 みかん缶 パイン缶 もも缶	685 23.5
12	金	○	わかめごはん　いかのネギ塩焼 むらくも汁	牛乳　いか　かつお節　鶏肉 豆腐　わかめ 卵	米　砂糖　片栗粉　くず粉 ごま　ごま油　米油	人参　小松菜　生姜　にんにく　ねぎ 干ししいたけ	556 31
16	火	○	ひじきごはん　焼ししゃも けんちん汁	牛乳　大豆　鶏肉　豆腐 ししゃも　ひじき　油揚げ	米　砂糖　こんにゃく じゃがいも　米油	人参　グリンピース　大根　ごぼう ねぎ	578 27.8
17	水	○	ごはん　卵焼き　どさんこ汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳　卵　かつお節　豆腐　みそ のり　こんぶ　わかめ	米　砂糖　じゃがいも バター	人参　ゆかり　キャベツ　ねぎ 冷凍コーン	566 23.5
18	木	○	胚芽食パン　ジャム 森のきのこシチュー　ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	牛乳　鶏肉　生ｸﾘｰﾑ	ﾊﾟﾝ　小麦粉　じゃがいも 砂糖　ﾊﾞﾀｰ　米油	人参　ジャム　にんにく　しょうが 玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　しめじ	672 22.8
19	金	○	ごはん　まぐろのしらぎ揚げ みそ汁　梅のりあえ	牛乳　まぐろ　かつお節 みそ　油揚げ　わかめ	米　砂糖　じゃがいも 片栗粉　揚げ油　ごま	人参　玉ねぎ　小松菜　白菜　ねぎ きゅうり　キャベツ　しょうが　うめ	653 30.6
22	月	○	ごはん　豚肉のごまだれ からしあえ　さつま汁	牛乳　かつお節　油揚げ　みそ 豚肉	米　三温糖　こんにゃく さつま芋 ごま ごま油 揚油	小松菜　人参　もやし　大根　ごぼう ねぎ　しょうが	638 29.7
24	水	○	ミルクパン　ミートソースグラタン レタススープ	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉 ピザチーズ	パン　小麦粉　マカロニ 砂糖　米油	人参　トマト缶　にんにく　玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　生姜　えのきだけ　ﾎｰﾙｺｰﾝ	625 28.4
25	木	○	ごはん　さんまの蒲焼き 吉野汁　はりはり漬け	牛乳　さんま　鶏肉 豆腐　ちくわ　かつお節	米　砂糖　くず粉　片栗粉 ごま　揚油	人参　小松菜　ねぎ 切り干し大根　もやし	685 26.2
26	金	○	ごはん　シュウマイ 広東スープ　もやしのあえもの	牛乳　豚肉　鶏肉 卵　豆腐	米 片栗粉 砂糖 ｼｭｳﾏｲの皮 油　ごま ごま油	人参 青梗菜　生姜　玉ねぎ　たけのこ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　白菜　干ししいたけ	596 25.1
29	月		ごはん　すき焼煮 小魚いりおひたし　くだもの	牛乳　豚肉　焼き豆腐　かつお節 ちりめんじゃこ	米　しらたき　油　焼きふ 三温糖	小松菜　人参　玉ねぎ　えのきだけ ねぎ　白菜　干し椎茸　ｷｬﾍﾞﾂ	607 24
30	火	○	くりごはん　鮭の塩焼 田舎汁　ｷｬﾍﾞﾂとｷｭｳﾘの甘酢漬	牛乳　鮭　油揚げ かつお節	米　砂糖　じゃがいも 油　もちごめ　くり	人参　ごぼう　大根 ネギ　キャベツ　ｷｭｳﾘ	562 26.2

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。
牛乳は毎日あります。
ご意見ご要望などを学校へお寄せください。
一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂質 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミン ＡμｇＲＥ	ビタミン Ｂ1ｍｇ	ビタミン Ｂ2ｍｇ	ビタミン Ｃ　ｍｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
９　月の平均	621	27.1	20.5(29%)	345	2.6	206	0.3	0.43	13	4.4	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の 25%～30%	350 380	3	140 140～420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

（家庭数配布）