

9月の献立表

平成27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			エネルギー たんぱく質
				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	
1	火	○	ねりま 練馬スパゲティー こまつな 小松菜とコーンのソテー リゾゲリー	牛乳 ツナ缶詰 きざみのみり 粉寒天	パテグリー 砂糖 オリーブ油 バター	小松菜 大根 しめじ ホールコーン リゾゲルス	578 22.3
2	水	○	しよく 食パン 手作りみかんジャム はむほうれん草のキッシュ ホートスーフ	牛乳 ハム 大豆 卵 ベーコン 鶏がら 生クリーム ピザチーズ	パン グラニュー糖 米油 じゃがいも コシカサ	人参 ほうれん草 小松菜 みかん缶 みかんジュース ホールーツ 生姜 にんにく	654 28.3
3	木	○	カレーライス 福神漬 くだもの	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏がら	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 バター 米油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬 くだもの	698 21.2
4	金	○	さけ 鮭ごはん さつまいものリンゴ煮 かき玉汁	牛乳 昆布 かつお節 卵 鶏肉 豆腐 きざみのみり 鮭	米 もち米 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 干しいたけ ねぎ リンゴジュース	579 23.2
7	月	○	家常豆腐丼 もやしとコーンのサラダ	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 鶏がら	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく 生姜	578 25.2
8	火	○	ごはん さんまの筒煮 豚汁 きゅうりの香り漬	牛乳 さんま みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布 かつお節 赤味噌	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 生姜 ねぎ ごぼう 大根 きゅうり	680 27.7
9	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスーフ 青のりホト	牛乳 きなこ 豚肉 青のり 鶏がら	パン 砂糖 けい-ア-ワカ じゃがいも ごま油 米油	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	597 22.7
10	木	○	チャーハン 豚肉と冬瓜のスープ くだもの	牛乳 焼き豚 なたと 鶏がら 豚肉 豆腐 卵	米 片栗粉 米油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ グリッパ-ス 冬瓜 干しいたけ くだもの	563 25.2
11	金	○	ごはん 松風焼 糸寒天の酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐 かつお節 わかめ 糸寒天	米 パン粉 砂糖 ごま	人参 ねぎ 生姜 干しいたけ レッドキャベツ キャベツ きゅうり	603 28.1
14	月	○	パエリア 米粉のスタースープ ミニトマト	牛乳 鶏肉 むきえび いか 鶏ガラ 豚肉	米 マカロニ バター 米油	人参 ミニトマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリッパ-ス 生姜 キャベツ	556 27
15	火	○	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼 五目豆 青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ かつお節 油揚げ	米 砂糖 コンニャク 米油	人参 小松菜 しょうが にんにく 蓮根 ごぼう 大根 干しいたけ	635 32.2
16	水	○	ハムチーズトーストバーガー 春雨とキャベツのスープ コーンホト	牛乳 ハム ピザチーズ 鶏肉 鶏ガラ 豆腐	パン 国産春雨 片栗粉 マヨネーズ バター じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ ホールーツ	658 23.3
17	木	○	とうきびごはん ししゃもの南蛮漬 けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ししゃも かつお節	米 もちこめ 砂糖 揚げ油 片栗粉 コシカサ じゃがいも	赤ピーマン 人参 とうもろこし ねぎ 大根 ごぼう	632 27
18	金	○	鶏ごぼうピラフ 2色ピクルス イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ	米 むぎ パン粉 砂糖 バター 米油	人参 ビーマン 小松菜 生姜 にんにく マッシュルーム ホールーツ ごぼう	576 22
24	木	○	チキンライス マッシュポテト 野菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 生クリーム	米 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 バター米油	トマトジュース 人参 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム グリンピース	698 20.2
25	金	○	ごはん まぐろのしらぎ揚げ お月見団子汁 梅のりあえ <お月見献立>	牛乳 かじきまぐろ かつお節 鶏肉 のり 昆布	米 砂糖 白玉団子 ごま油 片栗粉 揚げ油 ごま	人参 小松菜 ねぎ 大根 ねぎ ごぼう キャベツ しょうが うめ	613 29.5
28	月		ごはん 焼売 青梗菜と豆腐のスープ わかめサダ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 鶏ガラ 豆腐 わかめ	米 砂糖 シュウマイの皮 片栗粉 ごま油 米油	人参 青梗菜 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	576 24.7
29	火	○	くりごはん 鯖の韓国風焼 沢煮わん くだもの	牛乳 さば 豚肉 かつお節	米 もちこめ 砂糖 くり 片栗粉 つきこん ごま	人参 きぬさや にんにく 生姜 ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ	617 26.8
30	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 ピザチーズ バター 鶏ガラ	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖 米油	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム えのきだけ レタス	670 30.6

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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月の平均	619	25.6	21.3(30.9%)	347	2.5	212	0.31	0.42	14	5.1	3
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取目標-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)