

9月の献立表

平成29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	金	○	あげパン 肉だんご野菜スープ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 鶏がら(だし) 型抜きチーズ	パン グラニュー糖 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 ねぎ 白菜 干しいたけ	621 23.9
4	月	○	しせんどうふどん 四川豆腐丼 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく 筍 干し椎茸 玉ねぎ 切り干し大根	590 24.4
5	火	○	ハッシュドビーンズライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 ざらめ 砂糖 小麦粉 バター 米油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり	609 19.3
6	水	○	練馬スバゲティ フルーツパンチ	牛乳 ツナ缶詰 寒天 のり	スバゲティ 砂糖 オリーブ油	大根 しめじ みかん缶 パイン缶 もも缶	616 21.5
7	木	○	ごはん さばのみそ煮 煮びたし けんちん汁	牛乳 さば みそ ハジみそ かつお節(だし) 油揚げ 豆腐	米 砂糖 こんにゃく 里芋 米油	小松菜 人参 生姜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	597 27.3
8	金	○	青菜ごはん 菊花しゅうまい むらくも汁 <重陽の節句献立>	牛乳 豚肉 かつお節(だし) 鶏肉 豆腐 卵	米 片栗粉 くず粉 ごま油	人参 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ コーン グリンピース ねぎ	560 24.9
11	月	○	ビビンバ丼 中華もずくスープ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 もずく 鶏がら(だし)	米 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 ほうれん草 生姜 にんにく もやし えのき ねぎ くだもの	580 23.2
12	火	○	ごはん 鮭の南部焼 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ かつお節(だし) 大豆	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖 米油 ごま	人参 小松菜 れんこん ごぼう 干しいたけ キャベツ	561 30.2
13	水	○	セルフホットドッグ ポイルキャベツ パンクキンシチュー	牛乳 フランクフルト 鶏肉 生クリーム	パン 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも バター米油	人参 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ クリームコーン パセリ	660 25.2
14	木	○	きのこごはん ちくわの二色揚げ 青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 油揚げ みそ のり かつお節(だし)	米 砂糖 小麦粉 米油 揚げ油	人参 小松菜 ごぼう エリンギ まいたけ 大根 しめじ ねぎ	635 26
15	金	○	チャーハン 豚肉と冬瓜のスープ	牛乳 卵 焼き豚 なたと 豚肉 豚骨(だし) 豆腐	米 片栗粉 ごま油 米油	人参 小松菜 ねぎ グリンピース 冬瓜 干しいたけ	567 25.8
19	火	○	ハムチーズトーストバーガー ミネストローネ ゆでブロッコリー	牛乳 ハム ベーコン 鶏がら(だし) ピザチーズ	パン じゃがいも 米油 マヨネーズ	人参 とまと缶 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー	591 22.6
20	水	○	ごはん 鶏肉の味噌漬焼 あえもの 白玉だんご汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節(だし) 米油	米 砂糖 白玉 米油	人参 生姜 にんにく キャベツ 白菜 大根 ねぎ	596 29.2
21	木	○	ドライカレー ABCスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏がら(だし)	米 小麦粉 砂糖 バター 米油 くず粉 マカロニ	人参 ビーマン 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ ヴォカール 切り-ポテトジュース	624 22.2
22	金	○	秋のかおりおこわ 焼ししゃも 吉野汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ちくわ かつお節(だし)	米 もちごめ 卵 米油 豆麩	人参 小松菜 しめじ グリンピース ねぎ	624 22.2
25	月	○	チキンライス ポトフ 乾燥プルーン	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	米 じゃがいも 米油 バター	人参 トマト缶詰 玉ねぎ ヴォカール じゃがいも プルーン	616 24.3
26	火	○	ごはん ふくさたまご ごまあえ なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ かつお節(だし) ひじき 豆腐	米 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 なめこ 大根 ねぎ	591 26
27	水	○	鶏ごぼうごはん 塩肉じゃが	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 砂糖 しらす じゃがいも ごま油 米油	人参 さいりげん 生姜 ごぼう しめじ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ	615 19.2
28	木	○	さんまの蒲焼き丼 さつまいものみそ汁 土佐きゅうり	牛乳 さんま みそ かつお節(だし)	米 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 揚げ油	人参 キャベツ 大根 ねぎ きゅうり	686 22.8
29	金	○	ソース焼きそば わかめと卵のスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かつお節(だし) わかめ	蒸し中華めん 片栗粉 ごま油 ごま 米油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ	590 24.9

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。

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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月の平均	603	24.6	21.2 (31.6%)	334	2.5	213	0.4	0.6	27	3.8	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1種以上-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)