

# 9月の献立表

平成24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	
3	月	○	うぐいす粉揚げパン カレーポテト エビ団子のスープ	牛乳 とりにく えび とうふ うぐいすきな粉	パン グラニュー糖 油 じゃがいも 片栗粉	人参 だけのこ 干し椎茸 白菜 ネギ	596 25.2
4	火	○	ハヤシライス ファイバーサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま油	人参 にんにく 玉ねぎ マツタケ キャベツ グリビアス 切干大根 きゅうり	656 17.4
5	水	○	ごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 さば とうふ わかめ	米 つきこんにゃく 油 さとう ごま	人参 いんげん ネギ しょうが ごぼう 大根 だけのこ	630 24
6	木	○	中華丼 わかめのスープ	牛乳 うずらの卵 なたと いか えび 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 くず粉 油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく だけのこ もやし 白菜 玉ねぎ	602 24.9
7	金	○	コーントースト ポトフ ゆでブロッコリー	牛乳 バター 豚肉 大豆 ウインナー	パン じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー バター 玉ねぎ ホウレンソウ にんにく しょうが キャベツ	600 22.1
10	月	○	ジャージャー麺 ポイルおくら フルーツパンチ	牛乳 ぶたにく 大豆 みそ 寝天	蒸し中華麺 くず粉 油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 オクラ しょうが ネギ だけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり いかんぼ 白菜 豆腐	726 23.8
11	火	○	たくあんごはん 揚げ豆腐 即席漬物 味噌汁	牛乳 豚肉 とうふ 卵 油揚げ 塩昆布 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	ゆかり 人参 いんげん たくあん 筍 干し椎茸 大根 きゅうり 玉ねぎ	629 27.2
12	水	○	ごはん チンジャオロース もやしのスープ くだもの	牛乳 ぶたにく	米 砂糖 片栗粉 油	ピーマン 赤ピーマン 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 筍 ねぎ もやし くだもの	599 24.5
13	木	○	胚芽食パン 手作りパイナップル 魚のBBQ焼き ABCスープ	牛乳 ぶたにく メルルーサ	パン 油 グラニュー糖	人参 パセリ パイン缶 バイタル しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ	596 27.7
14	金	○	ごはん 手作りのふりかけ 果物 里芋と大根のそぼろ煮 きゅうりの辛子和え	牛乳 ぶたにく しらす あおのり	米 さといも 砂糖 くず粉 油 片栗粉 ごま	人参 いんげん しょうが 大根 たまねぎ きゅうり くだもの	578 18.6

## 敬老の日

17	月						
18	火	○	チャーハン 中華風大根 豚肉と冬瓜のスープ くだもの	牛乳 ぶたにく 卵 豚肉 なたと 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 ネギ グリビアス 大根 冬瓜 干し椎茸 くだもの	596 20.4
19	水	○	じゃごごはん 肉豆腐 もみ漬け くだもの	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ	米 つきこんにゃく 油 車ふ くず粉 ごま	人参 いんげん 玉ねぎ 筍 干し椎茸 キャベツ きゅうり 果物	608 23.6
20	木	○	黒砂糖パン かわりサモサ ミニトマト キャベツのスープ	牛乳 とりにく バター ツナ缶 チーズ	パン ぎょうざの皮 じゃがいも 油	人参 パセリ ミニトマト 玉ねぎ にんにく しょうが ホウレンソウ キャベツ	613 24.3
21	金	○	ごはん いかの絆 塩焼き ひじきの煮物 金時汁	牛乳 いか 大豆 さつまいも 油揚げ ひじき	米 砂糖 こんにゃく さつまいも ごま 油	人参 小松菜 しょうが にんにく ネギ 大根 ごぼう	600 26.4
24	月	○	わかめごはん 塩鮭 野菜の生姜あえ のっぺい汁	牛乳 とりにく 鮭 わかめ 油揚げ	米 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	人参 キャベツ しょうが 大根 ネギ	596 27
25	火	○	ハムロールトーストサンド じゃがいもときのこのソテー オニオンスープ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン ハム	パン じゃがいも バター 油	人参 ほうれん草 パセリ しめじ 玉ねぎ ホールコーン	601 26.5
26	水	○	ごはん ヘルシーザボシ しゅうまい 野沢菜炒め 五目スープ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ 大豆 いか	米 しゅうまいの皮 油 片栗粉 国産春雨 ごま	人参 ニラ 野沢菜 しょうが 玉ねぎ グリビアス もやし 切り白菜 ネギ	601 25.1
27	木	○	くりごはん 冬瓜の旨煮 わかさぎの南蛮漬	牛乳 ぶたにく わかさぎ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 くり 油	人参 小松菜 ネギ しょうが 干し椎茸 冬瓜	614 23.2
28	金	○	きつねうどん 月見団子	牛乳 ぶたにく かまぼこ 油揚げ とうふ	うどん 砂糖 上新粉 白玉粉 くず粉 油	人参 小松菜 干し椎茸 ネギ 玉ねぎ	597 21.3

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	B1mg	B2mg	C mg		
9月の平均	613	23.9	18.5(27%)	346	2.1	245	0.45	0.55	38	5.2	2.7
学校給食摂取基準	660	20 13~28	摂取1材料-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満

(家庭数配布)