

9月の献立表

令和4年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	だし
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	たんぱく質	
1	木		白ごまきなこあげパン にくたんご 肉団子スープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく アガー	あぶら ミルクパン さとう ごま かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい にら りんごジュース	574 21.2	とり
2	金		タッカルビ丼 ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツピーマン たけのこ こまつな	608 24.8	とり
5	月		オムチキライス コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトビュール キャベツ きゅうり コーン にんにく こまつな	626 24.6	とり
6	火		五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずら たまご かんでん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう みずあめ かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ おうとう パイン みかん	600 23.0	ぶた
7	水		ホイコーロー丼 かんどん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ	550 22.2	とり
8	木		ごはん さばの香味焼き やさい 野菜のごまあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく ねぎ もやし にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん しいたけ こまつな	592 28.4	かつお
9	金		ごはん 菊花しゅうまい やさい 野菜のからしあえ すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら あられふ しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが コーン キャベツ もやし にんじん こまつな えのき ねぎ	554 21.6	かつお こんぶ
12	月		鶏ごぼうごはん ししゃもの青のり焼き つきみだんじろ 月見団子汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたまだんご	ごぼう にんじん グリンピース だいこん えのきたけ こまつな	591 26.9	かつお こんぶ
13	火		スパゲティーミートソース ガーリックサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲティー オリーブオイル あぶら さとう バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュール キャベツ きゅうり コーン	617 25.9	/
14	水		おやこどん みそ汁 くだもの(梨)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご わかめ みそ	こめ さとう こんにやく かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ なし	590 25.3	かつお
15	木		だいず 大豆入りドライカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら はくりきこ ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほしごぼう トマトビュール キャベツ ごぼう コーン	643 23.2	/
16	金		ごまごはん じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ わかめ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	597 24.0	かつお
19	月	敬老の日						
20	火		ごはん 豆腐とツナの揚げぎょうざ かふう はるさめ 華風あえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ ぶたにく	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら はくりきこ さとう はるさめ	キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん こまつな はくさい	605 20.6	とり
21	水		えびクリームライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく チーズ	こめ あぶら バター はくりきこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり	570 21.2	とり
22	木		ごはん さばの文化干し やさい 野菜のしょうゆポン酢あえ かき玉汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく とうふ たまご	こめ ごま さとう かたくりこ	きゅうり もやし にんじん レモンかじゅう しょうが たまねぎ こまつな	621 28.4	かつお
23	金	秋分の日						
26	月		ごはん 豆腐の真砂焼き さんしょくにびた 三色 煮浸し のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ じゃこ たまご ひじき	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく ちくわぶ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし だいこん ねぎ しいたけ	567 25.8	かつお
27	火		ミルクパン チーズオムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご クリーム チーズ	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが トマトビュール	593 30.1	とり
28	水		ごはん 豚肉のしょうが炒め いそか いなかじろ 磯香あえ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ こんにやく	たまねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	580 28.4	かつお
29	木		ごはん 鶏肉のさっぱり煮 とりにく 豚汁 やさい 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく おかか ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	レモンかじゅう キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	642 26.3	かつお
30	金		ごはん さけのピリ辛みそ焼き きんにわん さわにわん きんぴらごぼう 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま こんにやく	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	556 27.7	かつお

・食材の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	594	25.0	20.5	333	2.2	246	0.27	0.47	13	5.3	2.5