

9月 献立表

平成 26 年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	牛乳 ・なつやさいカレー ・ふくじんづけ・きわかめのサラダ	豚肉、★レンズまめ(乾)、牛乳、きわかめ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、砂糖、油、バター	にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、なす、福神漬、キャベツ、とうもろこ	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g
2	火	牛乳 ・ひやしちゅうかさば ・おかしなおかしなめだまやき	★たまご、豚ひき肉、かつお削り節、牛乳、こんぶ、寒天	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、ごま(いり)、油	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、干し椎茸、ねぎ、もも(缶詰果肉)	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4 g
3	水	牛乳 ・ジャンバラヤ ・ポテトのポターージュ	鶏肉、ウインナー、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	米、麦、じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g
4	木	牛乳 ・きなこあげパン ・ミネストローネスープ・れいとうみかん	きな粉、ベーコン、大豆、牛乳	ミルクパン、上白糖、グラニュー糖、じゃがいも、シエルマカロニ、油	にんじん、トマト缶詰(ホール)、にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、れいとうみかん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g
5	金	牛乳 ・ごはん ・まぐろのみそてりやき・じゃがいものいために ・みそしる(だいこんとあぶらあげ)	まぐろ、赤米みそ、焼きちくわ、油揚げ、白米みそ、牛乳	米、麦、じゃがいも、こんにやく、上白糖、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、しょうが、ねぎ、だいこん	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15 g 食塩相当量 3.4 g
8	月	牛乳 ・ごはん ・にくどうふ・おつきだんご(みたらし)	豚肉、焼き豆腐、かつお削り節、牛乳	米、麦、こんにやく、上白糖、白玉、上新粉、コーンスターチ、油	にんじん、さやいんげん、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
9	火	牛乳 ・なすとトマトのスパゲティ ・ポテトサラダ(カレーあじ)	豚ひき肉、米みそ(赤みそ)牛乳、粉チーズ	スパゲティ、じゃがいも、上白糖、オリーブ油、油	とうがらし、にんじん、トマト缶詰(ホール)、なす、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、きゅうり	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3 g
10	水	牛乳 ・シーフードドリア ・やさいとコーンのスープ	鶏肉、★むきえび、いか、鶏若牛乳、生クリーム(乳脂肪)、ビザチーズ	米、麦、小麦粉、かたくり粉、バター、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g
11	木	牛乳 ・チーズパン ・ポトフ・ごまブラマンジェ	鶏肉、ベーコン、ウインナー、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	チーズパン、じゃがいも、上白糖、油、ごま(すり)	にんじん、にんにく、玉葱ねぎ、キャベツ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 1.4 g
12	金	牛乳 ・ごはん ・さかなのだいこんおろしソース・ごもくまめ ・みそしる(じゃがいもとたまねぎ)	たら、大豆(国産、乾)、かつお削り節、絹ごし豆腐、米みそ(白みそ)、米みそ(赤みそ)、牛乳	米、麦、かたくり粉、上白糖、こんにやく、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、ごぼう、れんこん、干し椎茸、玉ねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.3 g
16	火	牛乳 ・アップルトースト ・もりのきのこのシチュー・バナナ	ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	食パン、上白糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、バター	にんじん、りんご、玉ねぎ、マッシュルーム、ほんしめじ、とうもろこし、グリーンピース、バナナ	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.5 g
17	水	牛乳 ・ぶたにくとごぼうのまぜごはん ・やきししゃも・みそしる(あきナス)	豚肉、油揚げ、米みそ(白みそ)米みそ(赤みそ)、牛乳、★ししゃも、わかめ	米、麦、こんにやく、上白糖、油	にんじん、にら、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、なす	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
18	木	牛乳 ・丸パン ・フィッシュフライ ・あおのりポテト・やさいスープ	たら、★たまご、鶏肉、ベーコン、鶏肉、牛乳、あおのり	丸パン、薄力粉、パン粉(生)パン粉(乾燥)、じゃがいも、油	にんじん、セロリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、パインアップル(缶詰)	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
19	金	牛乳 ・きびごはん ・むしぶたのごまだれソース・ひとしおきゅうり ・きんときじる	豚肉、油揚げ、かつお削り節、米みそ(赤みそ)、米みそ(白みそ)、牛乳	米、おおむぎ、きび、上白糖、さつまいも、こんにやく、ごま(すり)、ごま油、油	しょうが、きゅうり、だいこん、ねぎ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.7 g
22	月	牛乳 ・ごもくあなごのひつまぶし ・よしのじる・きよほう	油揚げ、あなご(蒸し)、★たまご、かまぼこ、鶏肉、さば節、牛乳、こんぶ	米、おおむぎ、上白糖、こんにやく、かたくり粉、干しうどん、焼きふ、油	にんじん、さやえんどう、こまつな、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、きよほう	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
24	水	牛乳 ・ナン ・チリコンカン・だいがくいも	豚ひき肉、うずら豆、牛乳	ナン、薄力粉、上白糖、さつまいも、水あめ、油、黒ごま(いり)	にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g
25	木	牛乳 ・あんかけチャーハン ・サンラータン	焼き豚、豚肉、★たまご、牛乳	米、おおむぎ、かたくり粉、油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、ミニトマト、こねぎ、ねぎ、しょうが、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、だいこん、玉ねぎ、はくさい	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3 g
26	金	牛乳 ・セルフチリドック ・ポイルキャベツ・コーンチャウダー	ウインナー、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	コッペパン、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、小麦粉、油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、とうもろこし缶詰(ホール)とうもろこし缶詰(クリーム)	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.7 g
30	火	牛乳 ・くりごはん ・さごしのさいきょうやき・けんちんじる	さごし、西京みそ、さば節、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳、こんぶ	米、もち米、さといも、こんにやく、ごま(いり)	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均基準量	641	25.1	21.1(29.6)	345	2.1	186	0.33	0.42	13	4.5	2.8
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝 早起 朝ごはん