

9月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質
1	月	○	ジャージャー麺 サイダーボンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 寒天缶	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 サイダー	人参 にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり もやし 缶詰(みかん・パイ・桃)	702kcal 25.3g
2	火	○	梅茶漬け 鮭の塩焼き カリカリ油揚げの和風サラダ	きざみのり 塩鮭 油揚げ	米 ぶぶあられ 砂糖 油	人参 小松菜 乾燥カリカリ梅 梅びしお 葱 もやし キャベツ	606kcal 27.8g
3	水	○	メキシカンライス バミセリスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 バミセリ じゃがいも バター 油	人参 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム コーン	575kcal 20.2g
4	木	○	麦ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め もやしのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 もやし 生姜 筍 干し椎茸 葱 キャベツ にんにく	694kcal 27.9g
5	金	○	セルフホットドッグ キャベツのスープ 冷凍パイ	フランクフルト ベーコン 牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 コーン キャベツ 冷凍パイ	598kcal 21.7g
8	月	○	わかめご飯 厚焼きたまご お月見白玉だんごスープ	豚肉 たまご 鶏肉 わかめご飯の素 牛乳	米 砂糖 冷凍白玉 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 白菜 葱	633kcal 23.9g
9	火	○	しょうゆラーメン 炒めメンマ オレンジゼリー	豚肉 なんと 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 メンマ 玉葱 葱 もやし みかん缶 果汁ジュース	597kcal 24.3g
10	水	○	チキンカレー グリーンサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 中ざら糖 薄力粉 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	683kcal 19.4g
11	木	○	パイパン 白身魚のパン粉焼き 卵とトマトのスープ	ホキ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 粉チーズ	パイパン パン粉 片栗粉 マヨネーズ 油	人参 トマト 青ピーマン 玉葱 セロリ	633kcal 29.6g
12	金	○	豚キムチ丼 荳わかめのサラダ	豚肉 みそ 牛乳 荳わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 にら にんにく 玉葱 キムチ キャベツ コーン 白菜	586kcal 21.7g
16	火	○	オムチキライス ABCスープ ブルー	鶏肉 ウィンナー たまご ベーコン 牛乳	米 マカロニ じゃがいも バター 油	トマトジュース 人参 小松菜 セロリ キャベツ にんにく 玉葱 マッシュルーム グリビース ブルン	659kcal 23.3g
17	水	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 型抜きチーズ	豚肉 大豆水煮 みそ 牛乳 豆腐 豚肉 ブロccoli	米 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 にら 生姜 にんにく 葱 玉葱 干し椎茸 筍 青梗菜 白菜 しめじ	684kcal 28.2g
18	木	○	ガーリックトースト キャベツのクリームスープ ツナサラダ	パン 豚肉 ツナ 牛乳 クリーム	食パン じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 マガリツ 油	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり	617kcal 22.3g
19	金	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも 根菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 筍 しめじ グリビース 大根 葱	596kcal 29.3g
22	月	○	きびご飯 さんまのみりん干し 沢煮椀 舟きゅうり	さんまのみりん干し 油揚げ 牛乳	米 きび	人参 大根 ごぼう えのきたけ 葱 干し椎茸 きゅうり	685kcal 29g
24	水	○	ピビンバ 豆腐のチゲ風	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 白滝 油 ごま油 ごま	人参 朴の草 にら にんにく 生姜 もやし 大根 玉葱 白菜	618kcal 25.9g
25	木	○	ダブルカレー ドレッシングサラダ	豚肉 大豆水煮 牛乳	米 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ	646kcal 22.8g
26	金	○	ココアあげパン みそワンタン ぶどう(紫・みどり)	豚肉 なんと みそ 牛乳	コッパパン 砂糖 油 ごま油 ウェーブワッパ	人参 にんにく 生姜 コーン ぶどう キャベツ 葱 干し椎茸 もやし	579kcal 22.6g
29	月	○	ツナとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ	ベーコン ツナ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油	人参 トマト コーン にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	578kcal 21.8g
30	火	○	中華丼 海藻サラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳 海藻ミックス	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 もやし きゅうり	591kcal 21.8g

★ 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。

9月の一人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	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	628	24.4	31%	337	2.1	215	0.30	0.47	13	4.4	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					