

# 9月の献立表

平成27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 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：体の調子を整える		
1	火	○	キムチチャーハン ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なたと 牛乳	米 ウェーブワンタン 油	人参 青ピーマン 干し椎茸 にんにく キムチ 生姜 キャベツ 葱 もやし	574kcal 20.6g	
2	水	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 ししゃも	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 麦	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	646kcal 31.8g	
3	木	○	シャーレン豆腐丼 わかめサラダ	鶏肉 豆腐 えび 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 グリンピース	618kcal 26.2g	
4	金	○	パンプキンパン ハンガリー風シチュー プルーン	豚肉 いんげん豆 牛乳 パルメザンチーズ	パンプキンパン じゃがいも 薄力粉 油 バター	人参 トマト缶 玉葱 マッシュルーム プルーン	597kcal 21.4g	
7	月	○	高野豆腐のそぼろかけごはん けんちん汁	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 ごま油	人参 生姜 干し椎茸 葱 ごぼう 大根	602kcal 25g	
8	火	○	セルフカレーパン ジュリエンスープ 青のりポテト	豚肉 ベーコン 牛乳 あおのり	フートンクパン じゃがいも 油 バター	人参 さやいんげん 生姜 にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	582kcal 20.5g	
9	水	○	麦ごはん ブルコギ こんにやくサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 はちみつ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま こんにやく	人参 にら キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 もやし きゅうり	640kcal 22.5g	
10	木	○	ぶどうパン 白身魚のパン粉焼き 卵とトマトのスープ	ホキ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 パルメザンチーズ	ぶどうパン パン粉 片栗粉 マヨネーズ	人参 トマト 青ピーマン 玉葱 セロリー	644kcal 30.3g	
11	金	○	青大豆入りごはん 野菜のからししょうゆ 若鶏とこんにやくのみそ煮	鶏肉 豆腐 みそ 青大豆 牛乳	米 こんにやく 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 葱 大根 干し椎茸 キャベツ	583kcal 24.4g	
14	月	○	麦ごはん 四川豆腐 野菜とじゃこのあえもの	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 もやし	628kcal 25.5g	
15	火	○	エビピラフ ABCスープ ぶどう	えび 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 ABCマカロニ じゃがいも バター 油	人参 青ピーマン 小松菜 マッシュルーム 玉葱 セロリー キャベツ ぶどう	577kcal 21.4g	
16	水	○	しょうゆラーメン 炒めメンマ オレンジゼリー	豚肉 なたと 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 玉葱 葱 もやし メンマ	614kcal 22.6g	
17	木	○	ごはん さわらの西京焼き 豆腐のすまし汁 野菜の生姜しょうゆ	さわら みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 麩 片栗粉	人参 小松菜 生姜 大根 えのきたけ しめじ キャベツ	603kcal 28.1g	
18	金	○	チキンカレー 福神漬け コールスローサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 バター 中ざら糖 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 福神漬け	699kcal 19.8g	
21	月	○	敬老の日					
22	火	○	国民の休日					
23	水	○	秋分の日					
24	木	○	中華丼 野菜のナムル	豚肉 いか うすらたまご 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 麦	人参 青梗菜 小松菜 にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 もやし	591kcal 22.8g	
25	金	○	わかめごはん 厚焼きたまご お月見白玉だんご汁	わかめごはんの素 豚肉 卵 鶏肉 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	
28	月	○	梅茶漬け 鮭の塩焼き 野菜のごま酢	きざみのり 塩鮭 牛乳	米 あられ ごま 砂糖	人参 小松菜 乾燥カリカリ梅 梅びしお 葱 もやし	581kcal 27g	
29	火	○	フレンチトースト ボルシチ みかん	卵 豚肉 牛乳 クリーム いんげん豆 調理用牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油	人参 トマト缶 キャベツ 玉葱 みかん	589kcal 22.6g	
30	水	○	きびごはん チンジャオロース 豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐 牛乳 カットわかめ	米 きび 砂糖 片栗粉 油	人参 青ピーマン 葱 にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 筍 しめじ	580kcal 23.6g	

★ 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	616	24.6	29%	335	2	266	0.37	0.53	27	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					