

9月の献立表

平成28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	木	○	しょうゆラーメン 炒めメンマ シャインマスカット(ぶどう)	豚肉 なたと 牛乳 牛乳	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 シャインマスカット	588kcal 22.4g	
2	金	○	ダブルカレー ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり	663kcal 23.2g	
5	月	○	練馬スパゲティ チーズ入りサラダ	ツナ きざみのり 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	人参 大根 キャベツ きゅうり 玉葱	588kcal 25.3g	
6	火	○	麦ごはん ブルコギ 中華風大根	豚肉 牛乳	米 麦 はちみつ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 玉葱 にんにく 生姜 もやし 大根 きゅうり	604kcal 22g	
7	水	○	鶏五目ごはん ぶりの照り焼き 豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ ぶり 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 葱 たけのこ しめじ グリルピーズ 生姜 大根 えのき	672kcal 32.4g	
8	木	○	キムチチャーハン みそワンタン ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 なたと みそ 牛乳 アガー	米 麦 砂糖 小麦粉 油 ごま ごま油	人参 青ピーマン もやし にんにく ねぎ 生姜 コーン キャベツ ぶどうゼリー	649kcal 22.2g	
9	金	○	ごはん 手作りぶりかけ 肉豆腐 キャベツの昆布漬け	鯉節 豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	米 砂糖 つきこんにゃく ごま 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	640kcal 22.5g	
12	月	○	フレンチトースト ポトフ ブルーン	たまご 豚肉 小麦粉 ベーコン 調理用牛乳 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油	人参 玉葱 キャベツ ブルーン	620kcal 24.8g	
13	火	○	青大豆とごまのごはん 鯖の西京焼き 沢煮椀	青大豆 さわら みそ 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま	人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 筍 葱 干し椎茸	592kcal 28.8g	
14	水	○	ジャンバラヤ 野菜と芋のスープ	豚肉 ウィンナー 牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	トマト 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	563kcal 20.1g	
15	木	○	わかめとごまのごはん 厚焼きたまご お月見白玉団子汁	わかめ 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 砂糖 白玉 ごま 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 白菜 葱	636kcal 23.7g	
16	金	○	マーガリンパン ハンバーグ 茹でキャベツ ABCスープ	豚肉 たまご ベーコン 牛乳 調理用牛乳	マーガリンパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 マカヒ 油 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	674kcal 29.3g	
19	月	敬老の日						
20	火	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ 葱 えのきだけ	564kcal 27g	
21	水	○	黒パン コーンシチュー キャベツのマリネ	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 パルガンチーズ	黒パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	619kcal 22g	
22	木	秋分の日						
23	金	○	チキンカレー わかめサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり	679kcal 19.7g	
26	月	○	麻婆豆腐丼 塩ナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	602kcal 24.5g	
27	火	○	揚げパン ポルシチ 巨峰(ぶどう)	きな粉 豚肉 クリーム いんげん豆 牛乳	ポトフパン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 トマト缶 キャベツ 玉葱 巨峰	668kcal 22.4g	
28	水	○	ごはん チンジャオロース 大根とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 油	人参 青ピーマン しめじ 葱 にんにく 生姜 干し椎茸 筍 大根	597kcal 23g	
29	木	○	ごはん いかのマヨネーズ焼き じゃが芋のみそ汁 野菜の生姜しょうゆ	いか みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	人参 小松菜 玉葱 葱 キャベツ しょうが	610kcal 26.8g	
30	金	○	鶏ごぼうピラフ ふわふわたまごのスープ	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	米 麦 じゃがいも パン粉 油 バター	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう 玉葱 コーン	563kcal 20.4g	

★ 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	618	24.3	35%	323	2	244	0.39	0.51	27	3.9	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					