

# 9月の献立表

平成29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	金	○	塩野菜ラーメン 炒めメンマ ぶどう	豚肉 なたと 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 チンゲンサイ メンマ にんにく 生姜 玉葱 キャバツ もやし 葱 ぶどう	566kcal 20.9g	
4	月	○	ジャンバラヤ キャベツのスープ 梨	豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マツタケ キャベツ 梨	604kcal 18.7g	
5	火	○	練馬スパゲティ じゃこサラダ	ツナ のり 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ 砂糖 油 ごま ごま油	小松菜 人参 大根 もやし	578kcal 26.1g	
6	水	○	麦ごはん 四川豆腐 ピリカラ大根	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 チンゲンサイ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 大根	586kcal 23.1g	
7	木	○	豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	559kcal 26.9g	
8	金	○	ポークカレー コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 コーン 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	702kcal 20.1g	
11	月	○	～オリンピック・パラリンピックメニュー フランス～ フレンチトースト ポトフ ブルーン	たまご 豚肉 ウィナー バター 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	613kcal 24.8g	
12	火	○	青大豆とごまのごはん 鯖の西京焼き けんちん汁	青大豆 鯖 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	644kcal 30.5g	
13	水	○	ビビンバ もずくスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 もずく	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 葱 えのきたけ 大根	560kcal 22.5g	
14	木	○	親子丼 キャベツの昆布漬け	鶏肉 たまご のり 牛乳 塩昆布	米 砂糖 ごま油	人参 玉葱 キャベツ きゅうり	601kcal 25.9g	
15	金	○	黒パン じゃがいものトマト煮 ドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	黒パン じゃがいも 砂糖 油	人参 トマトジュース こまつな にんにく 玉葱 グリルベ-ス キャベツ	589kcal 21.6g	
18	月		敬老の日					
19	火	○	ゆうやけごはん いかのマヨネーズ焼き 具だくさん汁	いか みそ 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま マヨネーズ	人参 小松菜 大根 葱 しめじ	575kcal 24g	
20	水	○	中華菜めし 五目スープ みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	チンゲンサイ 人参 小松菜 干し椎茸 筍 葱 みかん	562kcal 20.3g	
21	木	○	麦ごはん 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 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 青ピーマン しめじ 葱 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 大根	596kcal 23.1g	
22	金	○	揚げパン みそワンタン サイダーゼリー	きな粉 豚肉 なたと みそ 牛乳 アガー	マ-ガリパン 砂糖 ウ-ブツツツ 油 ごま油	人参 もやし コーン バイ缶 生姜 にんにく キャベツ 葱 干し椎茸	682kcal 24.3g	
25	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 いら 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	593kcal 23.9g	
26	火	○	ひじきごはん 鮭の塩焼き キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ 大豆 鮭 みそ ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ 葱 えのきたけ	552kcal 30.2g	
27	水	○	麦ごはん 豚キムチ こんにゃくサラダ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 つきこんにゃく 油 ごま	人参 いら にんにく 玉葱 白菜 キムチ キャベツ きゅうり	598kcal 21.9g	
28	木	○	ダブルカレー カラフルコンビネーションサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ コーン	660kcal 23.3g	
29	金	○	～運動会応援メニュー～ カツサンド ABCスープ ぶどう	豚肉 ベーコン たまご 牛乳	マ-ガリパン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 ぶどう	669kcal 28g	

★ 都合により、食材や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	604	24	30%	319	1.9	231	0.41	0.49	25	4	2.8
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		140～420									