

9月の献立表

平成30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	
3	月	○	ナン キーマカレー ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	ナン 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	584kcal 25g	
4	火	○	豚肉のしぐれごはん 焼きししゃも そうめん汁	豚肉 みそ 油揚げ 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 そうめん	さやいんげん 人参 小松菜 ごぼう 生姜 干し椎茸 もやし 葱	579kcal 27.4g	
5	水	○	クッパ風 カリカリ油揚げ入りサラダ	豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	人参 なら ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 筍 干し椎茸 キャベツ	550kcal 19.3g	
6	木	○	ジャージャー麺 ぶどうゼリー	豚肉 大豆 みそ 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり もやし	642kcal 25.5g	
7	金	○	豚肉丼 大根のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 つきこんにゃく 砂糖 油	小松菜 筍 玉葱 大根 葱	610kcal 25.1g	
10	月	○	キムチチャーハン みそワンタン	豚肉 鶏肉 なたと みそ 牛乳	米 麦 砂糖 りーブワカ 油 ごま ごま油	人参 青ピーマン もやし 干し椎茸 葱 にんにく ねぎ 生姜 コーン キャベツ	582kcal 21.2g	
11	火	○	青大豆とごまのごはん さわらの西京焼き けんちん汁	青大豆 さわら みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 もち米 じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖	人参 生姜 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	641kcal 30.4g	
12	水	○	揚げパン じゃがいものトマト煮 ぶどう	きな粉 豚肉 牛乳	マーガリン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 グリーンピース ぶどう	693kcal 23.5g	
13	木	○	麦ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 なら きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	605kcal 23.9g	
14	金	○	ツナピラフ ふわふわたまごのスープ	ツナ缶 ベーコン たまご 牛乳	米 じゃがいも パン粉 油	人参 青ピーマン 小松菜 玉葱 コーン	579kcal 20.7g	
17	月	敬老の日						
18	火	○	こぎつねごはん 鮭の塩焼き キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ 葱 えのきたけ	578kcal 32g	
19	水	○	チキンライス バミセリスープ ぶどう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 スパゲッティ じゃがいも 油 バター	トマトジュース 人参 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース ぶどう	580kcal 18.1g	
20	木	○	塩野菜ラーメン ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 なたと 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油	人参 チンゲンサイ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし 葱	575kcal 20.9g	
21	金	○	オリンピックパラリンピックメニュー 韓国 ブルコギ丼 じゃこ入り大根サラダ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 なら 玉葱 にんにく 生姜 もやし 大根 きゅうり	618kcal 22.8g	
24	月	振替休日						
25	火	○	わかめとごまのごはん 厚焼きたまご 白玉団子汁	わかめ 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 砂糖 冷凍白玉 ごま 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 白菜 葱	638kcal 23.9g	
26	水	○	チキンカレー 大根ときゅうりのマリネ	鶏肉 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 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり	662kcal 19.1g	
27	木	○	ひじきごはん 鯖の文化干し 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 鯖の文化干し ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 大根 筍 葱 干し椎茸	617kcal 30g	
28	金	ジョア	運動会応援メニュー カツサンド ABCスープ	豚肉 たまご ベーコン ジョア	マーガリン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 小松菜 キャベツ 玉葱	639kcal 26.1g	

★ 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	610	24.2	30%	314	1.9	224	0.37	0.48	20	3.9	2.8
摂取基準	640	24 18~32	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