

# 9月 献立表

平成 29 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	赤米ご飯 鮭の照り焼き けんちん汁 野菜チップス	しろさげ 木綿豆腐 牛乳(ピン)	精白米 赤米 三温糖 さといも さつまいも 米ぬか油 揚げ油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん つきこんやく 干し椎茸 スライス ねぎ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
4	月	丸パン チキンの香草パン粉焼き ポイルキャベツ トマトと豆のスープ オレンジ1/4	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 豚モモ(脂身付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ピン)	学丸パン パン粉(乾燥) じゃがいも ソフトタイプマーガリン 米ぬか油	にんじん トマト 缶詰(カット) さやいんげん にんにく キャベツ 玉葱 セロリー とうもろこし 缶詰(ホール) オレンジ 56玉	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3 g
5	火	ポークカレーライス ポイル野菜フレンドレッシング	豚モモ(脂身なし) 牛乳(ピン)	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし 缶詰(ホール) もやし	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.4 g
6	水	ご飯 鯖の塩焼き 五目豆 さつまい	まさば 大豆(国産、ゆで) 豚モモ(脂身付き) 油揚げ・白みそ・赤みそ 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 さつまいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん 干し椎茸(香信) 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g
7	木	野菜ラーメン 白菜のじゃこあえ	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮) レトルト 牛乳(ピン) ちりめんじゃこ	学 蒸し中華めん ごま油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし 缶詰(ホール) はくさい きゅうり	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.2 g
8	金	親子丼 蒸しなすの生姜醤油 梨1/4	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 蒸しなまこ たまご かつお加工品(かつお節) 牛乳(ピン)	精白米 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) なす もやし しょうが なし L	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.3 g
11	月	きびご飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根のナムル わかめのみそ汁	さんま 蒲焼き用小 さんま1/2カット 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ピン) わかめ(乾燥、水戻し)	精白米 きび(精白粒) かたくり粉 じゃがいも 揚げ油 ごま(いり) 白ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし きゅうり 切り干しだいこん にんにく だいこん 玉葱 ふなしめじ	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.3 g
12	火	カラフルピラフ ミネストローネ オレンジ1/4	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) ベーコン いんげんまめ(乾) 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 マカロニ 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン トマト 缶詰(ホール) 玉葱 とうもろこし 缶詰(ホール) にんにく セロリー オレンジ 56玉	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3 g
13	水	さつまいもご飯 肉豆腐 梅肉合え	豚モモ(脂身付き) 焼き豆腐 かつお加工品(削り節) 牛乳(ピン)	精白米 さつまいも ごま(いり) 黒米ぬか油	にんじん さやいんげん 玉葱 つきこんやく 干し椎茸(香信) はくさい ごぼう もやし きゅうり 梅干し(調味漬)	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g
14	木	黒砂糖パン 豆入リンチュウ コールスローサラダ 巨峰2粒	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ピン) 牛乳	学 黒砂糖食パン 薄力粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 セロリー とうもろこし 缶詰(ホール) キャベツ きゅうり 黄ピーマン 巨峰(大粒)	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3 g
15	金	ひじきご飯 高野豆腐のそぼろあん むらくも汁	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 凍り豆腐 豚ひき肉・白みそ・赤みそ たまご 牛乳(ピン) ひじき	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう グリンピース(冷凍) しょうが にんにく 玉葱 えのきたけ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.7 g
19	火	ポークハヤシライス ハニーサラダ	豚肩ロース(脂身付) 牛乳(ピン)	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 薄力粉 三温糖 はちみつ 米ぬか油 有塩バター ひまわり油	にんじん トマト ビューレ 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ふなしめじ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり とうもろこし 缶詰(ホール)	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 19 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.7 g
20	水	あしたばうどん コーンポテト 大根の塩もみ	まさば(さば節) 鶏成鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 蒸しなまこ うずら卵(水煮) レトルト 牛乳(ピン)	干しうどん(乾) じゃがいも 有塩バター	にんじん こまつな だいこん 葉 干し椎茸 スライス はくさい ふなしめじ ねぎ とうもろこし 缶詰(ホール) きゅうり だいこん	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.3 g
21	木	栗入り混ぜご飯 いかの味噌焼き 生揚げの吹寄せ煮	油揚げ いか 鹿の子目・赤みそ 鶏こま切れ肉 生揚げ かつお加工品(削り節) 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 米ぬか油 日本ぐりごま油	にんじん さやいんげん ごぼう 干し椎茸 スライス ふなしめじ しょうが にんにく だいこん 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) 板こんにゃく	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.6 g
22	金	あんかけチャーハン 油淋鶏 牛乳寒天	豚ひき肉 なたと 鶏成鶏肉モモ(皮なし) 牛乳(ピン) 牛乳 寒天	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 米ぬか油 揚げ油	にんじん チンゲンツァイ ねぎ にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 スライス キャベツ もやし 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 718 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.4 g
25	月	野沢菜ご飯 豚肉と野菜のピリ辛炒め きのこ汁	豚モモ(脂身付き) 絹ごし豆腐 牛乳(ピン) しらす干し(半乾燥品)	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	にんじんのざわな(塩漬) 赤ピーマン ねぎ しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし 干し椎茸 スライス 黄ピーマン えのきたけ ふなしめじ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.9 g
26	火	スパゲティミートソース 野菜のマリネ 梨1/4	豚ひき肉 牛乳(ピン) 粉チーズ	スパゲティ 1.7mm 薄力粉 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 ひまわり油	にんじん トマト ビューレ 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし 缶詰(ホール) もやし なし L	エネルギー 727 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g
27	水	麦ご飯 ししゃもの七味焼き 野菜のごま酢和え みぞれ汁	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ピン) ししゃも(生干し) ひじき	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 かたくり粉 ごま油 すりごま	にんじん こまつな にんにく もやし キャベツ ふなしめじ えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g
28	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 巨峰2粒	豚ひき肉・赤みそ 木綿豆腐 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ(乾) 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸(香信) ねぎ 玉葱 きゅうり もやし 巨峰(大粒)	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g
29	金	ガーリックトースト ポークピーンズ ごぼうサラダ	豚モモ(脂身付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ピン)	学食パン じゃがいも 薄力粉 三温糖 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん トマト ビューレ にんにく 玉葱 グリンピース(冷凍) ごぼう えだまめ(冷凍) キャベツ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3 g
30	土	チキンライス 糸寒天サラダ スイートポテト	鶏若鶏肉モモ(皮付き) たまご 学 ジョア(プレーン) カットわかめ 糸寒天 クリーム(乳脂肪)	精白米 三温糖 さつまいも 米ぬか油 ごま(いり) 有塩バター	トマト 缶詰(ジュース) にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース(冷凍) もやし きゅうり	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g