

家庭数

9月 献立表

平成 30 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働か力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価			
3月		始業式 (給食はありません)							
4火	○	チキンカレーライス 海藻サラダ	鶏肉	飲用牛乳 海藻ミックス	こめ じゃがいも 砂糖 薄力粉	油 バター にんじん	しょうが にんにく 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 21 g 24.2 g 3.4 g
5水	○	大豆入りスパゲッティミートソース 野菜のマリネ 果物(巨峰)	豚肉 大豆	飲用牛乳	スパゲティ 薄力粉 砂糖	油 にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 24.9 g 24.7 g 2.9 g
6木	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	こめ おおむぎ 砂糖 かたくり粉 はるさめ	油 にんじん なら	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 23.4 g 20.7 g 2.8 g
7金	○	五目チャーハン みそワントンスープ	焼き豚 みそ なると 豚肉 ★たまご	飲用牛乳	こめ ワントンの皮	油 にんじん	たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 とうもろこし缶 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 20.9 g 16.8 g 3.3 g
10月	○	ご飯 さばのみそ煮 むらくも汁 キャベツの塩もみ	さば みそ ★たまご	飲用牛乳	こめ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな	しょうが ねぎ 玉葱 えのきたけ きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 27 g 17 g 3.4 g
11火	○	ホットドッグ コーンシチュー 人参ドレッシングサラダ	ウィンナー 鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳 牛乳 クリーム 粉チーズ	コッペパン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉	油 バター トマトピューレ パセリ にんじん	玉葱 とうもろこし缶 だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 23.1 g 29.2 g 3.3 g
12水	○	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも 砂糖	油 ごま ピーマン にんじん こまつな	しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 23.4 g 16 g 2.9 g
13木	○	菜めし 豆腐とツナの揚げ餃子 五目さっぱりスープ 大豆もやしのナムル	まぐろ缶 豆腐 鶏肉 大豆	飲用牛乳	こめ 薄力粉 ぎょうざの皮 かたくり粉 砂糖	油 にんじん こまつな	ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 21.9 g 16.7 g 3.4 g
14金	○	親子丼 沢煮椀 白ごまプリン	鶏肉 なると たまご 油揚げ 豆乳	飲用牛乳 クリーム	こめ おおむぎ かたくり粉 砂糖	★ごま にんじん こまつな	玉葱 だいこん えのきたけ 干し椎茸 たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 23.8 g 22.8 g 2.2 g
17月		敬老の日							
18火	○	キャベツの回鍋肉丼 わかめスープ	豚肉 みそ 大豆 豆腐	飲用牛乳 わかめ	こめ おおむぎ かたくり粉 砂糖	油 ★ごま にんじん こまつな	にんにく キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 22.9 g 16.3 g 2.5 g
19水	○	ご飯 のりの佃煮 まさご揚げ 野菜のみそ汁	肉 豆腐 ★たまご みそ 油揚げ	飲用牛乳 のり ひじき しらす干し	こめ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	油 にんじん	玉葱 だいこん キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 25 g 20.5 g 3.1 g
20木	○	みそラーメン うずら卵の煮付 果物(梨)	豚肉 かつお節 うずら卵	飲用牛乳	中華めん 砂糖	ラード 油 にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 もやし キャベツ 日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 24.1 g 15.3 g 3.4 g
21金	○	ゆかりご飯 厚揚げの野菜あん 大根とわかめの酢の物	豚肉 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	こめ おおむぎ かたくり粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま にんじん	干し椎茸 玉葱 はくさい グリーンピース だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 22.5 g 17.1 g 2.3 g
24月		振替休日							
25火	○	里芋ご飯 鮭の焼きづけ 梅海苔和え 月見団子(みたらし)	鶏肉 油揚げ さけ	飲用牛乳 のり	こめ おおむぎ さといも 砂糖 白玉もち かたくり粉	油 にんじん こまつな	ごぼう しょうが 梅干し キャベツ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 28.3 g 14.7 g 1.9 g
26水	○	黒砂糖パン お豆のキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ	ベーコン 大豆 鶏肉 レンズまめ たまご	飲用牛乳 牛乳 クリーム チーズ	黒砂糖食パン 砂糖	油 にんじん ピーマン こまつな	玉葱 きゅうり キャベツ だいこん レモン にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 24.9 g 25.2 g 3.2 g
27木	○	中華丼 ビーフンスープ 果物(りんご)	豚肉 なると いか ベーコン	★飲用牛乳	こめ おおむぎ かたくり粉 ビーフン	油 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ もやし 干し椎茸 はくさい りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 20.4 g 14.6 g 3 g
28金	○	さつま芋ご飯 まぐろの立田揚げ つくね汁	かじき 鶏肉 みそ	★飲用牛乳	こめ さつまいも かたくり粉 じゃがいも	ごま 油 にんじん	しょうが ねぎ ごぼう 玉葱 だいこん 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 30.2 g 16.1 g 2.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

1人1回あたりの平均摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の平均	616	24	19.3	325	2.1	267	0.38	0.51	24	4	2.9
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク