

9月 献立表

平成 27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立 (主食・主菜・副菜の順に記載)	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	火	○	ミートスパゲッティ コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズまめ (乾) 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オ リーブ油 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんに くしょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 621 Kcal 24.5 g 18.2 g 2.5 g
2	水	○	わかめご飯 豚肉の三州煮 野菜の生姜じょうゆ和え	豚小間 八丁味噌 生 揚げ 牛乳 わかめ	米じゃがいも 上白糖 こんにゃく 白いりごま 米ぬか油	にんじん すじなしいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 608 Kcal 24.7 g 18 g 2.1 g
3	木	○	きなこ揚げパン ポトフ 梨	きな粉 豚モモ肉 ウィ ンナー 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃ がいも キャノーラ油 米 ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャ ベツ なし L	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 612 Kcal 25.6 g 21.4 g 2.1 g
4	金	○	チキンカレー 福神漬 フルーツヨーグルト	鶏モモ肉 牛乳 ヨーグ ルト	米 米粒麦 薄力粉 じゃ がいも 上白糖 米ぬか 油	ダイズマト缶詰 にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅ うりピクルス 干しぶどうりん ご 福神漬 みかん缶 パイン 缶 黄桃缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 705 Kcal 22.1 g 16.4 g 2.5 g
7	月	○	押し麦ご飯 和風ヘルシーバーグ たぬき汁	豚ひき肉 押し豆腐 鶏 卵 さつま揚げ 牛乳 調理用乳	米 押麦 パン粉 上白糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん ほうれん草 しょう が 玉葱 ごぼう 大根 たけの こ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 604 Kcal 24.4 g 18.8 g 2.4 g
8	火	○	冷やしうどん ちくわの二色揚げ 型抜きチーズ	豚小間 油揚げ 焼き竹 輪 牛乳 あおのり 型 抜きチーズ	上白糖 うどん 薄力粉 米白絞油	にんじん 小松菜 もやし ぶ なしめじ 干し椎茸 中葉 ね ぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 572 Kcal 29.3 g 20.1 g 3.9 g
9	水	○	菊花寿司 かじきの梅味噌焼き 吉野汁	油揚げ まかじき 西京 みそ 鶏小間 板なしか まぼこ 牛乳	米 上白糖 三温糖 こん にゃく 豆麩 でんぷん 白いりごま	にんじん すじなしいんげん 小松菜 干し椎茸 菊のり しょうが 梅肉 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 620 Kcal 29.7 g 16.4 g 2.5 g
10	木	○	ジャンバラヤ 春雨スープ ミニトマト	豚ひき肉 ウィンナー 豚小間 牛乳	米 米粒麦 国産春雨 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲ ン菜 ミニトマト にんにく しょ うが 玉葱 マッシュルーム き くらげ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 612 Kcal 22.3 g 20.6 g 2.5 g
11	金	○	押し麦ご飯 家常豆腐 華風きゅうり	豚小間 赤色辛みそ 豆板醤 生揚げ 牛乳	米 押麦 上白糖 ぐず粉 でんぷん 米ぬか油 ご ま油	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 633 Kcal 26.4 g 20.9 g 2.5 g
14	月	○	食パン 手作りみかんジャム 鶏肉のアップルソース キャベツとハムのスープ	鶏肉モモ ボンレスハ ム 牛乳	食パン 上白糖 コーン スターチ 米ぬか油	にんじん みかん缶 オレンジ ジュース(100%) 玉葱 りんご キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 574 Kcal 26.1 g 21.8 g 2.5 g
15	火	○	菜飯 ひじきとじゃこの卵焼き もやしのみそ汁	鶏肉ひき肉 鶏卵 油揚 げ 赤色辛みそ 淡 色辛みそ 牛乳 ひじ き ちりめんじゃこ	米 米粒麦 上白糖 ご ま 白 米ぬか油	香りご飯青菜 にんじん ほう れん草 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 576 Kcal 25.5 g 18.9 g 1.8 g
16	水	○	ご飯 鯖の味噌煮 大根のすり流し汁 ほうれん草のごま和え	まさば 赤色辛みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 上白糖 白すりごま	ほうれん草 にんじん しょう が なめこ 大根 ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 601 Kcal 27.7 g 17.4 g 2.5 g
17	木	○	あんかけチャーハン 卵スープ 夕焼けゼリー	ボンレスハム 板なし かまぼこ 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳 アガー	米 米粒麦 ぐず粉 でん ぷん 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 小松 菜 しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 587 Kcal 21.3 g 16 g 2.5 g
18	金	○	粒麦ご飯 豚キムチ 豆腐としめじのスープ	豚小間 コチュジャン ベーコン 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 でんぷん ご ま油 白すりごま 米ぬ か油	にら にんじん 小松菜 にん にく しょうが ねぎ 玉葱 キ ムチ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 594 Kcal 23.3 g 18 g 2.5 g
24	木	○	秋の花ご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのおかか和え	さざげ 豚ひき肉 レン ズまめ 粉かつお 牛乳	米 もち米 じゃがいも 上白糖 ぐず粉 でんぷ ん 米ぬか油	にんじん すじなしいんげん えだまめ しょうが 玉葱 キャ ベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 634 Kcal 23.6 g 14.6 g 2.5 g
25	金	○	こぎつねご飯 月見団子汁 大根のゆかり和え	鶏肉ひき肉 油揚げ 板 なしかまぼこ 牛乳	米 米粒麦 上白糖 白 玉団子(冷凍) 米ぬか 油	にんじん 小松菜 グリンピー ス 大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 665 Kcal 24.4 g 17.3 g 2.4 g
28	月	○	ご飯 四川豆腐 もやしのナムル	豚小間 豆板醤 木綿 豆腐 牛乳	米 上白糖 ぐず粉 でん ぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 しょう が にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 622 Kcal 26.3 g 19.4 g 2.2 g
29	火	○	コッペパン ポテトマザグラタン パミセリスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコ ン 牛乳 調理用乳 ピ ザ用チーズ 生クリー ム	コッペパン 薄力粉 じゃ がいも パミセリ 米ぬか 油 有塩バター	にんじん 玉葱 にんにく キャ ベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 627 Kcal 23 g 27.4 g 2.5 g
30	水	○	ご飯 豚肉のジンギスカン風 のっぺい汁	豚肩小間 鶏小間 油 揚げ 牛乳	米 上白糖 でんぷん さ といも こんにゃく 竹輪 ふ 白すりごま	にんじん 青ピーマン にんに く 玉葱 ねぎ りんご 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量 617 Kcal 23.2 g 18.2 g 2 g

※都合により、食材や献立を変更する場合があります。

※練馬区公式Facebookでは、練馬区の学校給食のレシピなども公開されています。 <https://www.facebook.com/nerima.city>

児童・生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	加糖	リン	鉄	ナトリウム	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	亜鉛	銅	カリウム	食物繊維	食塩相当量						
g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g						
625.09	617	2581	384.8	25.0	15.1	9.9	18.9	84.0	5.8	345	451	2.4	1047	959	96	1770	195	0.31	0.39	4.1	14	3.5	0.7	88	3.1	0.33	73	4.3	2.6
0.00	640	2678	0.0	24.0	12.0	12.0	21.3	0.0	0.0	350	0	3.0	0	0	0	0	170	0.40	0.40	0.0	20	0.0	0.0	80	2.0	0.00	0	5.0	2.5

(下段：基準値)