

9月 献立表

平成 28 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	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	木	○	カレーライス 福神漬け フルーツポンチ	豚小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 福神漬 みかん缶 パイン缶 黄桃缶詰	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
2	金	○	わかめご飯 ししゃものみりん焼き 打ち込み汁	かつお削り節 油揚げ 牛乳 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 炊き込みわかめ ししゃも	米 干しうどん(乾) 白いりごま 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.8 g
5	月	○	練馬スパゲティ チーズサラダ	ライトツナフレーク 牛乳 きざみのり プロセスチーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g
6	火	○	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(水煮缶詰) 白菜	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
7	水	○	菜飯 ひじきとじゃこの卵焼き 野菜のみそ汁	鶏肉ひき肉 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ ひじき 淡色辛米みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 白ごま 米ぬか油	香りが飯青菜 にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 スライス 大根 ねぎ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
8	木	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物(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 米白絞油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 梨	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.9 g
9	金	○	豚ごぼうごはん 魚の照り焼き 吉野汁	豚小間 油揚げ めかじき かつお削り節 鶏小間 板なしかまぼこ 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 細の目こんにやく 豆麩 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう グリーンピース(冷凍) しょうが ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.4 g
12	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B(無洗米) 上白糖 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 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 もやし きゅうり しょうが にんにく	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
13	火	○	食パン 手作りパインジャム トマトシチュー キャベツとコーンのソテー	豚小間 大豆(水煮) ベーコン 牛乳	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ダイストマト缶詰 玉葱 パイン缶 バインストリートジュース にんにく しょうが セロリ キャベツ グリーンピース(冷凍) ホールコーン缶	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g
14	水	○	五目うどん ちくわの二色揚げ 果物(巨峰)	かつお削り節 豚小間 油揚げ 板なしかまぼこ 焼き竹輪 牛乳 あおのり	冷凍うどん(ゆで) 薄力粉 米白絞油 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 ねぎ 巨峰	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.1 g
15	木	○	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 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) 大根 たけのこ(ゆで) ねぎ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
16	金	○	ご飯 魚のごま味噌焼き 変わり煮浸し 豆腐と麩のすまし汁	まさば 淡色辛米みそ 油揚げ かつお削り節 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	米 三温糖 上白糖 突こんにやく 豆麩 白いりごま	にんじん 小松菜 キャベツ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3 g
20	火	○	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 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 玉葱 たけのこ(ゆで) オレンジジュース	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
21	水	○	黒砂糖パン ポテトグラタン ABCスープ	鶏小間 ベーコン 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	黒砂糖パン 薄力粉 じゃがいも ABCマカロニ 米ぬか油 有塩バター	すじなしいんげん にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g
23	金	○	萩の花ご飯 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え	ささげ(乾) 豚小間 かつお節 牛乳	米 もち米 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん にんじん えだまめ(冷凍) しょうが 玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g
27	火	○	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	米 じゃがいも 上白糖 細の目こんにやく 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 601 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.1 g
28	水	○	セサミトースト イタリانسープ パセリポテト 型抜きチーズ	ベーコン 鶏卵 牛乳 粉チーズ 型抜きチーズ	食パン グラニュー糖 パン粉(乾燥) じゃがいも ソフトタイプマーガリン 白すりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん ほうれん草 玉葱 ホールコーン缶詰	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.5 g
29	木	○	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	米B(無洗米) パン粉(生) 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(ゆで) ねぎ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
30	金	○	さんまの蒲焼き丼 布海苔汁	さんま かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 木綿豆腐 牛乳 ふのり(素干し)	米 でんぷん 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん 小松菜 しょうが 大根	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	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
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24	摂取エネルギー 18~20	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今日の平均摂取	626	24.7	20.6	340	2.2	226	0.44	0.52	27	4	2.6



「早寝早起
朝ごはん」

7月の平均株価	0.20	24.1	29.6%	348	2.0	230	0.44	0.33	21	4	2.0
---------	------	------	-------	-----	-----	-----	------	------	----	---	-----

シンボルマーク