

# 9月 献立表

平成 29 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	金	○	カレーライス サイダーポンチ	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 みかん缶 バイン缶 黄桃缶詰	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.1 g
4	月	○	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(生干し)	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 27.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.8 g
5	火	○	ジャージャー麺 わかめスープ	豚ひき肉 赤色辛米みそ 甜麺醤 鶏小間 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ(ゆで) もやし きゅうり	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 4.6 g
6	水	○	ジャンバラヤ 春雨スープ ミニトマト	豚ひき肉 荒挽き ウィナー 豚小間 牛乳	米 米粒麦 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) ほうさい	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	木	○	メープルトースト イタリانسープ 果物(冷凍みかん)	鶏小間 鶏卵 牛乳 粉チーズ	食パン メープルシロップ じゃがいも パン粉(乾燥) ソフトタイプマーガリン 米ぬか油	にんじん ほうれん草 玉葱 ホールコーン缶詰 冷凍みかん	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g
8	金	○	ご飯 豚肉の三州煮 菊花和え	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 もやし 菊のり	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.1 g
11	月	○	菜飯 ひじき入り卵焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	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 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	菜飯の素 にんじん 玉葱 干し椎茸 大根 ねぎ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
12	火	○	タッカルビ丼 白菜スープ	鶏小間 ベーコン短冊 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ りんごジュース(100%) ホールコーン缶詰 ほうさい ねぎ	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.7 g
13	水	○	たこめし 大根のそぼろ煮 野菜のツナ和え	まだこ(ゆで) 豚ひき肉 生揚げ かつお削り節 牛乳 まぐろ缶詰(油漬フレーク)	米 上白糖 かたくり粉 白いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 大根 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
14	木	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物(梨)	きな粉 豚モモ肉 角切り ウィナー 牛乳	ねじりコッパン 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 636 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.9 g
15	金	○	ご飯 鮭の南部焼き じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	しろさけ 豚小間 かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ	米 米粒麦 かたくり粉 突こんにやく じゃがいも 三温糖 黒いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう キャベツ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
19	火	○	高野豆腐の玉子とじ丼 野菜のみそ汁	鶏小間 凍り豆腐 かつお削り節 鶏卵 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g
20	水	○	パンパン 魚の紅葉焼き ポテトときのこのスープ	メルルーサ 鶏小間 牛乳 バルメザンチーズ	パンパン じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 玉葱 ぶなしめじ(産直)	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.5 g
21	木	○	マーボー豆腐丼 野菜ナムル	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん なら ほうれん草 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ もやし	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g
22	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
25	月	○	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 かつお削り節 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 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 607 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g
26	火	○	ご飯 おろしソースハンバーグ しめじと野菜のみそ汁	豚ひき肉 押し豆腐 油揚げ かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 パン粉(生) でんぷん 上白糖 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 大根 ごぼう 大根 ぶなしめじ(産直)	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
27	水	○	スパゲティミートソース パプリカのサラダ	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 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 セロリ きゅうり キャベツ もやし マッシュルーム(水煮缶詰) 黄ピーマン	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
28	木	○	さんまの蒲焼き丼 布海苔汁	さんま かつお削り節 木綿豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 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
29	金	○	あんかけチャーハン 中華スープ 夕焼けゼリー	ボンレスハム 板なしかまぼこ 鶏小間 絹ごし豆腐 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 たけのこ(ゆで) 玉葱 ほうさい ホールコーン缶詰 オレンジジュース(100%)	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.2 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	623	25.2	19.8 28.6%	348	2.4	255	0.41	0.53	29	4.3	2.7



「早寝早起き  
朝ごはん」  
シンボルマーク