



# 9月のこんだて表



平成 28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品	
2	金	○	ポークカレーライス ベーコンと野菜のソテー	豚肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	米、おむぎ、じゃがいも 砂糖、小麦粉、バター ひまわり油	にんじん、しょうが、玉ねぎ にんにく、えのき、もやし キャベツ、とうもろこし	674 20.3 魚介類	
5	月	○	しょうが焼き丼 わかめスープ	豚肉、豆腐 牛乳、生わかめ	米、でんぷん ひまわり油	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、だいこん ねぎ	566 21.8 いも類	
6	火	○	きなこ揚げパン チキンポトフ 果物(ぶどう)	きな粉、鶏肉、ウィンナー 牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、米白絞油 ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ ぶどう	623 22.0 野菜類	
7	水	○	梅じゃこご飯 がめ煮 福岡県の郷土料理 野菜のピリ辛炒め	鶏肉、さつま揚げ(たら) 生揚げ、ちりめんじゃこ 牛乳	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 白いりごま、ひまわり油	にんじん、さやえんどう、カリカリ梅 しょうが、ごぼう、れんこん 干しいたけ、もやし、キャベツ	572 23.7 種実類	
8	木	○	チキンライス キャベツと大豆のスープ 果物(梨)	鶏肉、ベーコン 大豆、牛乳	米、砂糖、ひまわり油 バター	にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース にんにく、セロリ、しめじ、なし	588 21.9 小魚類	
9	金	○	ごはん さんまのかば焼き 熊本県の郷土料理 小松菜のおかか炒め つぼん汁	さんま、おかか、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、じゃがいも こんにやく、米白絞油 白いりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、干しいたけ	706 25.5 藻類	
12	月	○	ごはん マーポーなす ニラたまスープ	豚肉、生揚げ、赤みそ 絹ごし豆腐、たまご 牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン、にら にんにく、しょうが、ねぎ 干しいたけ、なす	583 23.8 いも類	
13	火	○	五目とりめし ししゃものピリ辛焼き 田舎汁	鶏肉、生揚げ、白みそ 赤みそ、牛乳、ししゃも	米、砂糖、じゃがいも こんにやく、ひまわり油	にんじん、しょうが、ごぼう 干しいたけ、だいこん、ねぎ	577 27.8 野菜類	
14	水	○	レーズンシュガートースト カレーポテト 野菜スープ	豚肉、ベーコン、牛乳	ぶどう食パン、砂糖 じゃがいも、マーガリン ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ もやし、だいこん、はくさい	613 19.0 卵類	
15	木	○	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	鮭、豚肉、油揚げ 木綿豆腐、白みそ、赤みそ 牛乳	米、こんにやく、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、ごぼう、しょうが だいこん、ねぎ	625 28.4 果物類	
16	金	○	練馬スパゲティ カラフルソテー	ツナ、ベーコン、刻みのり 牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、赤ピーマン、だいこん キャベツ、とうもろこし	627 25.4 きのこ類	
19	月	<b>敬老の日</b>						
20	火	○	キムチチャーハン ワンタンスープ 果物(プルーン)	豚肉、牛乳	米、おむぎ ワンタン、ひまわり油 すりごま、ごま油	にんじん、青ピーマン、にら にんにく、しょうが、白菜キムチ ねぎ、はくさい、もやし セロリ、プルーン	588 21.7 豆類	
21	水	○	ごはん 鯖の味噌煮 野菜と油揚げの炒め物 豆腐のすまし汁	さば、赤みそ、油揚げ 絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、ひまわり油	にんじん、糸みつば、しょうが もやし、干しいたけ、ねぎ	579 28.1 乳類	
22	木	<b>秋分の日</b>						
23	金	○	ゆかりごはん ひじき入り卵焼き 具だくさん味噌汁	豚肉、たまご、絹ごし豆腐 油揚げ、白みそ、赤みそ 牛乳、ひじき	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油	にんじん、こまつな、干しいたけ 玉ねぎ、ごぼう、キャベツ	591 26.0 果物類	
26	月	○	ねじりコッペパン ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	豚肉、大豆 牛乳、生クリーム	コッペパン、じゃがいも 砂糖、小麦粉、ひまわり油 バター	にんじん、にんにく、玉ねぎ セロリ、キャベツ、きゅうり	611 23.4 卵類	
27	火	○	さつまいもごはん イカのかりんと揚げ 石狩汁 北海道の郷土料理	いか、鮭、絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、さつまいも、小麦粉 でんぷん、砂糖、じゃがいも こんにやく、黒いりごま 米白絞油、ひまわり油	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	603 31.1 野菜類	
28	水	○	ごはん いなだの香味焼き 野菜のポン酢和え なめこ汁	いなだ、木綿豆腐 白みそ、赤みそ 牛乳、わかめ	米、砂糖	にんじん、こまつな、にんにく 玉ねぎ、もやし、ねぎ、ゆず果汁 すだち果汁、だいこん、なめこ	546 25.4 いも類	
29	木	○	中華丼 華風きゅうり おかしなおかしな半熟卵	豚肉、いか、えび なた(たら)、牛乳、寒天	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油 ラー油(ごま)	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ はくさい、干しいたけ、セロリ きゅうり、もも缶	570 21.4 豆製品類	
30	金	○	丸パン チキンカツ 運動会応援献立 ポイルキャベツ ABCスープ	鶏肉、たまご ベーコン、牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉 じゃがいも、ABCマカロニ 米白絞油、ひまわり油	にんじん、こまつな、キャベツ 玉ねぎ	667 26.6 藻類	

\*天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは6日(火)ぶどう、8日(木)梨、20日(火)プルーンを予定しています。

学校給食摂取基準	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
9月の平均基準量	605	24.4	22.0(33%)	322	2.1	247	0.41	0.54	25	3.8	2.7
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

