



9月 献立表



練馬区立豊玉第二小学校

平成 25 年

日	曜日	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	
2	月	牛乳 キムチ丼 スーミータン	牛乳 豚肉 コチュジャン 鶏肉 卵	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	にら チンゲンツアイ にんにく ねぎ 玉葱 キムチ しょうが とうもろこし	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.2 g
3	火	牛乳 揚げパン ポトフ くだもの	牛乳 きなこ ベーコン ウィンナー 豚肉	パン 砂糖 じゃがいも 揚げ油 油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ なし	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.4 g
4	水	牛乳 しらすごはん 豚汁 鮭の照り焼き おひたし	牛乳 豚肉 みそ 削り節 油揚げ 豆腐 しろさけ しらすぼし	米 麦 ごんにやく じゃがいも 三温糖 ごま 油	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 34.3 g
5	木	牛乳 ごぼう入りドライカレー 和風サラダ	牛乳 豚肉	米 麦 小麦粉 三温糖 油	ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 大根 干しぶどう キャベツ きゅうり	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 20.8 g
6	金	牛乳 高野豆腐のそぼろどん 白玉汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 削り節 豚肉 こんぶ	米 麦 三温糖 白玉団子 油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが えのきたけ 大根 ねぎ はくさい	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 26.7 g
9	月	牛乳 菊花ごはん 鯖の一夜干し おひたし みそ汁	牛乳 油揚げ さば文化干し 削り節 みそ だし昆布	米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん 小松菜 干し椎茸 きくの花 キャベツ ごぼう 大根	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 25.8 g
10	火	牛乳 メープルトースト 豆入りコーンスープ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	パン メープルシロップ グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 とうもろこし ぶどう(巨峰)	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 23.7 g
11	水	牛乳 冷やしきつねうどん てんぷら 夕焼けゼリー	牛乳 けずり節 油揚げ 豚肉 いが たまご ゼラチン 粉寒天	うどん 三温糖 小麦粉 麦 上白糖 揚げ油	かぼちゃ にんじん きゅうり パレンシアオレンジ(ストレージュス) もやし	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 28 g
12	木	牛乳 三色どん シャキシャキサラダ	牛乳 鶏肉 みそ たまご	米 麦 三温糖 じゃがいも ごま 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 しょうが もやし 玉葱 きゅうり	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 25.7 g
13	金	牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	パン じゃがいも はちみつ マーガリン 油 揚げ油	にんじん トマトピューレ トマト フロコリー にんにく セロリー マッシュルーム 玉葱 キャベツ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 25.5 g
17	火	牛乳 ご飯 マグロのかりんとう揚げ からし和え すいとん	牛乳 まかじき 鶏肉 削り節	こめ むぎ じゃがいも でん粉 三温糖 白玉粉 小麦粉 ごま	小松菜 にんじん しょうが キャベツ もやし 大根 ねぎ キャベツ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 31.9 g
18	水	牛乳 きんぴらドック お米のポークジュ くだもの	牛乳 さつま揚げ 豚肉 鶏肉 いんげん豆 ピザチーズ 生クリーム	コッペン 三温糖 米 油 じゃがいも マーガリン ごま油 油	にんじん さやいんげん パセリ ごぼう セロリー 玉葱 とうもろこし なし	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 25.4 g
19	木	牛乳 里芋ご飯 大根のそぼろ煮 月見団子	牛乳 鶏肉 きな粉	さといも 三温糖 こんにやく でん粉 白玉粉 上新粉 上白糖 ごま	ねぎ にんじん さやいんげん 大根 干し椎茸 しょうが	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 20.8 g
20	金	牛乳 萩の花ごはん じゃが芋と生揚げの煮物 揚げごぼう	牛乳 ささげ 生揚げ	もち米 古代米 じゃがいも 三 温糖 板こんにやく でん粉 上白糖 油 揚げ油 ごま	にんじん さやいんげん えだまめ 干し椎茸 玉葱 ごぼう	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 22.2 g
24	火	牛乳 豆腐のかりんとう煮 中華サラダ	牛乳 豚肉 むきえび 豆腐 ボンレスハム	おむぎ(米粒麦) 上白糖 でん粉 マロニー 三温糖 米ぬか 油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ もやし きゅうり	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 25.6 g
25	水	牛乳 中華おこわ ワンタンスープ アンニン寒	牛乳 豚肉 ゼラチン 粉寒天	米 もち米 ワンタンの皮 上白糖 油 ごま油	にんじん にら たけのこ 干し椎茸 グリンピース はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 24.8 g
26	木	牛乳 スパゲティビーンズソース バジルサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 上白糖 オ リーブ油 米ぬか油	にんじん トマト にんにく さやいんげん マッシュルー ム しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25 g
27	金	牛乳 照り焼きチキンバーガー イタリアンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ	ショートニング 三温糖 パン 粉 油	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ 玉葱 とうもろこし	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 29.5 g

※ 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	635	25.9	20.1	349	2.4	232	0.36	0.51	15	5.2	2.5
摂取基準	640	24	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

※9月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道・青森	もやし	栃木	南瓜	北海道	里芋	千葉・愛媛・宮崎
じゃがいも	北海道・茨城	きゅうり	群馬・岩手・秋田	青梗菜	茨城・長野	米	青森県つがるロマン
大根	青森・北海道	にんにく	青森	ほうれん草	東京・群馬・北海道	卵	茨城
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知	いんげん	秋田・岩手・青森	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	長野	キャベツ	群馬	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	秋田・青森・千葉・埼玉	小松菜	埼玉・千葉	ピーマン	茨城・青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮崎・秋田・青森