



9月の献立表

平成29年度 練馬区立中村小学校



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 栄養価 | |
|----|----|----|---|----------------------------------|---|--|----------------|--------------------|
| | | | | | | | エネルギー | たんぱく質 |
| 1 | 金 | ○ | 中華丼 わかめサラダ 果物 | 牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ | 米 ぐず粉 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ 白菜 コーン ピーマン たけのこ もやし きゅうり にんにく 果物 | エネルギー たんぱく質 | 683 kcal 23.9 g |
| 4 | 月 | ○ | ちりめんごはん 大豆サラダ じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 豚肉 わかめ しらす干し 大豆 | 米 麦 じゃがいも ごま でん粉 砂糖 マスタード(粉からし) ごま油 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース 唐辛子 もやし 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 659 kcal 22.1 g |
| 5 | 火 | ○ | コッペパン もやしのごま酢 カレーポトフ トマト | 牛乳 豚肉 ソーセージ ベーコン | コッペパン じゃがいも ごま カレー粉 砂糖 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ キャベツ トマト もやし にんにく 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 585 kcal 26.2 g |
| 6 | 水 | ○ | 炒めジャージャーめん フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 みそ 寒天 | 中華めん でん粉 砂糖 ごま油 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし にんにく 生姜 パイン 黄桃 みかん(缶) | エネルギー たんぱく質 | 707 kcal 24.8 g |
| 7 | 木 | ○ | 親子丼 キャベツのごま酢あえ | 牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ | 米 砂糖 ごま ごま油 | 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ グリンピース もやし 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 591 kcal 23.0 g |
| 8 | 金 | ○ | 菊花ごはん 吉野汁 西京焼き きゅうりの香りづけ | 牛乳 さわら 鶏肉 みそ 油揚げ はんぺん こんぶ | 米 麦 砂糖 でん粉 うどん こんにやく | 人参 ねぎ 食用菊 もやし しいたけ きゅうり 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 633 kcal 24.9 g |
| 11 | 月 | ○ | なすとトマトソースのスパゲティ わかめのかわりあえみかん添え | 牛乳 豚肉 チーズ わかめ | スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ なす トマト きゅうり にんにく もやし 唐辛子 みかん(缶) | エネルギー たんぱく質 | 638 kcal 27.7 g |
| 12 | 火 | ○ | 麦ごはん のりの佃煮 鯖のすだち焼き 野菜の芥子あえ そうめんすまし汁 | 牛乳 さば 豆腐 のり わかめ | 米 麦 そうめん 砂糖 マスタード(粉からし) | 人参 小松菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ すだち もやし | エネルギー たんぱく質 | 591 kcal 24.4 g |
| 13 | 水 | ○ | ごまと青大豆のごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり漬け なすのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 青大豆 みそ 油揚げ | 米 もち米 砂糖 ごま じゃがいも 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ なす 大根 セロリ もやし ゆかり 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 628 kcal 25.5 g |
| 14 | 木 | ○ | カレーパン 冬瓜スープ コーンサラダ | 牛乳 豚肉 ハム 卵 豆腐 | ショートニングパン 小麦粉 カレー粉 砂糖 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ キャベツ にら きゅうり 冬瓜 コーン マッシュルーム もやし えのきたけ パセリ | エネルギー たんぱく質 | 606 kcal 24.1 g |
| 15 | 金 | ○ | 五穀ごはん さんまの筒煮 きのこ野菜のおろしあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 | 牛乳 さんま 小豆 みそ わかめ かつお節 | 米 麦 きび あわ ごま じゃがいも 砂糖 | 人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 大根 もやし しめじ えのきたけ レモン 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 689 kcal 26.9 g |
| 19 | 火 | ○ | ブレントースト もやしサラダ いちじくのジャム カレーポークビーンズ | 牛乳 豚肉 ハム いんげん豆 生クリーム | 食パン 小麦粉 じゃがいも バター カレー粉 砂糖 マスタード(粉からし) 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜 レモン いちじく | エネルギー たんぱく質 | 667 kcal 24.6 g |
| 20 | 水 | ○ | 麦ごはん 即席漬け あじフライ 大根のみそ汁 | 牛乳 あじ みそ 卵 油揚げ わかめ | 米 麦 小麦粉 パン粉 菜種油 米油 | 人参 キャベツ きゅうり 大根 大根の葉 もやし | エネルギー たんぱく質 | 584 kcal 25.9 g |
| 21 | 木 | ○ | 三色ごはん カミカミサラダ にらと豆腐のすまし汁 トマト | 牛乳 鶏肉 いか 卵 豆腐 | 米 麦 砂糖 ごま油 菜種油 米油 | 人参 ほうれん草 にら キャベツ 大根 きゅうり しいたけ えのきたけ トマト コーン 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 601 kcal 28.6 g |
| 22 | 金 | ○ | 栗ごはん 鮭の焼き付け かぶのみそ汁 きゅうりともやしのごま酢 | 牛乳 鮭 みそ 油揚げ | 米 もち米 粟 じゃがいも ごま油 | 人参 ねぎ きゅうり かぶ かぶの葉 もやし 生姜 | エネルギー たんぱく質 | 591 kcal 25.0 g |
| 25 | 月 | ○ | 麦ごはん 大根の中華あえ 四川豆腐 果物 | 牛乳 豚肉 豆腐 | 米 麦 でん粉 ごま 砂糖 ぐず粉 ごま油 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ テンゲン菜 大根 きゅうり もやし 生姜 たけのこ しいたけ にんにく 唐辛子 トウバンジャン 果物 | エネルギー たんぱく質 | 641 kcal 24.3 g |
| 26 | 火 | ○ | きびごはん 五目煮浸し わかさぎの南蛮漬け すまし汁 | 牛乳 わかさぎ 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ わかめ | 米 きび でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 菜種油 米油 | 人参 小松菜 ねぎ 白菜 しいたけ 唐辛子 | エネルギー たんぱく質 | 620 kcal 25.0 g |
| 27 | 水 | ○ | わかめごはん 木の実あえ 魚の辛味焼き むらくも汁 | 牛乳 さわら 鶏肉 卵 豆腐 わかめ | 米 きび でん粉 砂糖 ぐず粉 ごま油 アーモンド | 人参 小松菜 ほうれん草 白菜 ねぎ しいたけ もやし パセリ にんにく 生姜 トウバンジャン | エネルギー たんぱく質 | 635 kcal 29.2 g |
| 28 | 木 | ○ | 麦ごはん きんぴらごぼう れんこん入り松風焼き 小松菜スープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ | 米 麦 砂糖 パン粉 こんにやく 菜種油 米油 | 人参 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん しいたけ 唐辛子 | エネルギー たんぱく質 | 625 kcal 25.4 g |
| 29 | 金 | ○ | 胚芽ごはん ビーンズカレー キャベツとわかめのレモン酢 ぶどうゼリー | 牛乳 鶏肉 わかめ レンズ豆 粉寒天 | 米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター カレー粉 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ キャベツ トマト レモン もやし にんにく 生姜 ぶどうジュース | エネルギー たんぱく質 | 731 kcal 21.6 g |

※学校行事・食材料購入等の都合により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 | 鉄分 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|----------|-------|-------|-----------|-------|-----|-----------------|------|-------|------|------|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | A レチノール当量 μg | B1mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 中村小 *月平均 | 635 | 25.2 | 19.1 | 334 | 2.4 | 258 | 0.40 | 0.55 | 31 | 4.9 | 3.0 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 18-32 | 17.7-21.3 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5 |



