



9月の献立表
平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
3	月	○	五目しょうゆラーメン フルーツヨーグルト	いか 豚肉 うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 でんぷん 砂糖	ごま油 油 ラー油	にんじん 小松菜	白菜 たけのこ にんにく 生姜 みかん缶 黄桃缶 パイナップル	エネルギー たんぱく質	629 kcal 25.5 g
4	火	○	ごはん ぶりの照り焼き ひじき入りサラダ みそ汁	ぶり みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ コーン	エネルギー たんぱく質	647 kcal 28.3 g
5	水	○	ぶどうパン クリームシチュー フレンチサラダ 果物	鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり もやし 果物 【からし】	エネルギー たんぱく質	629 kcal 22.5 g
6	木	○	麻婆丼 広東スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 麦 でんぷん	ごま油 油	にんじん 青梗菜	白菜 たけのこ 干し椎茸 にんにく 玉ねぎ ねぎ 生姜 【豆板醤】	エネルギー たんぱく質	673 kcal 29.6 g
7	金	○	ハヤシライス カラフルサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	バター 油	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース もやし コーン 玉ねぎ にんにく 【からし】	エネルギー たんぱく質	692 kcal 22.5 g
10	月	○	菊の花入りごはん 菊花シューマイ 大根の甘酢漬け 竹の子のすまし汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ 昆布	米 でん粉 シューマイの皮 砂糖	ごま油 油	にんじん	食用菊 しめじ 玉ねぎ 大根 たけのこ コーン 生姜	エネルギー たんぱく質	615 kcal 26.2 g
11	火	○	コーンマヨネーズトーストサンド ツナサラダ レンズ豆のスープ	ポークハム ツナ 鶏肉 レンズ豆	牛乳 ピザチーズ	食パン 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えだまめ もやし コーン マッシュルーム 【からし】	エネルギー たんぱく質	637 kcal 27.2 g
12	水	○	ごはん さつま汁 じゃがいものきんぴら煮 果物	豚肉 鶏肉 さつま揚げ みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 油	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 生姜 果物 【唐辛子】	エネルギー たんぱく質	644 kcal 23.5 g
13	木	○	ごはん 魚のごまみそ焼き お浸し 田舎汁	鯖 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	白ごま 油	にんじん 小松菜 ピーマン	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ コーン マッシュルーム もやし	エネルギー たんぱく質	653 kcal 29.2 g
14	金	○	キムチチャーハン わかめサラダ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	米 でん粉 ビーフン 砂糖	白ごま 油 ごま油	にんじん	キャベツ 白菜 きゅうり ねぎ コーン キムチ にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	614 kcal 23.0 g
18	火	○	豆わかごはん 鮭の黄金焼き ごまあえ けんちん汁	鮭 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	米 こんにゃく さといも 砂糖	白すりごま マヨネーズ 油	にんじん 小松菜 パセリ	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ キャベツ 生姜	エネルギー たんぱく質	648 kcal 29.1 g
19	水	○	ごはん いりどり 具だくさんみそ汁 果物	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	にんじん 小松菜	大根 キャベツ れんこん ごぼう 干し椎茸 えだまめ 玉ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質	625 kcal 22.7 g
20	木	○	丸パン ムサカ バジドレサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	丸パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ 小松菜 バジル	キャベツ なす きゅうり コーン 玉ねぎ もやし にんにく 【からし】	エネルギー たんぱく質	682 kcal 28.3 g
21	金	○	萩ごはん 生揚げの吹き寄せ 梅のりあえ 果物	鶏肉 小豆 生揚げ	牛乳 のり	米 もち米 こんにゃく 砂糖 でん粉	黒ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 生姜 干し椎茸 ねり梅 果物	エネルギー たんぱく質	639 kcal 26.8 g
25	火	○	里芋ごはん ししゃものみりん焼き 豚汁 みたらし団子	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	米 さといも さつまいも 砂糖 こんにゃく 白玉 でん粉	油	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質	691 kcal 26.4 g
26	水	○	枝豆とコーンのごはん チャプチェ トックスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 トック はるさめ	ごま油	にんじん なら 青梗菜 赤ピーマン	キャベツ 白菜 玉ねぎ えだまめ れんこん コーン 干し椎茸 にんにく りんご 【コチュジャン】	エネルギー たんぱく質	630 kcal 20.8 g
27	木	○	胚芽パン カントリーサラダ 魚のパーベキューソース ミネストローネスープ	メルルーサ 鶏肉	牛乳 生クリーム	胚芽パン マカロニ 砂糖 じゃがいも でん粉	油	にんじん ピーマン トマト水煮缶 トマトジュース	大根 キャベツ 玉ねぎ レモン にんにく 生姜 りんご	エネルギー たんぱく質	607 kcal 27.7 g
28	金	○	ごはん ごぼう入りつくね ゆかり大根 野菜みそ汁	鶏肉 大豆 卵 みそ	牛乳	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	にんじん 小松菜 ゆかり	大根 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 生姜	エネルギー たんぱく質	607 kcal 26.9 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。 ※果物は、プラム・ぶどう・みかん・梨の予定です。

	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 9月平均	640	25.7	20.8	353	2.4	234	0.43	0.55	29	4.7	2.7
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

