



# 9月の献立表

2019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		
2	月	○	みそラーメン 煮卵 ナムル	豚肉 うずらの卵 みそ	牛乳	蒸し中華麺	白ごま ごま油 油	人参 小松菜 にら	白菜 玉ねぎ ねぎ コーン もやし にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	608 kcal 23.7 g
3	火	○	かてめし風埼玉県 ししゃものみりん焼き みそポテト風埼玉県 すまし汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油	人参	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	620 kcal 22.9 g
4	水	○	ごはん いりどり 具だくさんみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	米 里芋 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 枝豆 キャベツ ごぼう れんこん 干し椎茸 果物	エネルギー たんぱく質	607 kcal 19.7 g
5	木	○	ハヤシライス フレンチサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	人参 トマトピューレ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし グリーンピース マッシュルーム にんにく	エネルギー たんぱく質	667 kcal 19.9 g
6	金	○	まーぼーぜん 麻婆丼 かんたん 広東スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 油	人参 青梗菜	白菜 玉ねぎ 竹の子 ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	684 kcal 29.1 g
9	月	○	菊の花いりごはん 菊花シューマイ 大根の甘酢漬け お麩のすまし汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	米 豆麩 シューマイの皮 でん粉 砂糖	ごま油 油	人参	玉ねぎ 食用菊 大根 コーン えのきたけ しめじ 生姜	エネルギー たんぱく質	629 kcal 24.3 g
10	火	○	卵とじうどん かきあげ 切り干しツナサラダ	豚肉 ツナ 卵 桜えび かまぼこ	牛乳 わかめ	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ねぎ 切り干し大根	エネルギー たんぱく質	630 kcal 25.3 g
11	水	○	ごはん プルコギ 五目さっぱりスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 はちみつ でん粉 砂糖	白すりごま ごま油 油	人参 ピーマン にら	玉ねぎ ねぎ 竹の子 もやし 黄ピーマン にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	627 kcal 20.9 g
12	木	○	丸パン ムサカ バジドレサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳 生クリーム ピザチーズ	丸パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 油	人参 小松菜 トマトピューレ パセリ	キャベツ なす 玉ねぎ もやし きゅうり コーン にんにく	エネルギー たんぱく質	674 kcal 24.1 g
13	金	○	里芋ごはん 鮭の塩焼き 野菜みそ汁 みたらし団子	鶏肉 鮭 油揚げ みそ	牛乳	米 里芋 でん粉 砂糖 白玉団子		人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質	635 kcal 28.9 g
17	火	○	ごはん 魚のごまみそ焼き 筑前煮 えのきのすまし汁	鯖 鶏肉 大豆 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	人参 ピーマン	玉ねぎ 枝豆 ごぼう コーン マッシュルーム えのきたけ 竹の子 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	653 kcal 27.9 g
18	水	○	ガーリックトースト マカロニのトマト煮 カラフルサラダ 果物	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	食パン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン バター 油	人参 パセリ 赤ピーマン トマト缶 トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし にんにく 果物	エネルギー たんぱく質	675 kcal 22.8 g
19	木	○	ごはん ふりかけ ひじき入り卵焼き ゆかり大根 田舎汁	豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり ひじき	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	白ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ きゅうり しめじ 干し椎茸 グリーンピース	エネルギー たんぱく質	673 kcal 30.3 g
20	金	○	ごはん あじフライ ごまあえ みそ汁	鱈 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	白すりごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質	621 kcal 26.5 g
24	火	○	秋ごはん ぶりの照り焼き 大根とわかめの酢の物 豚汁	ぶり 豚肉 小豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 もち米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	白ごま 黒ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 生姜	エネルギー たんぱく質	658 kcal 27.5 g
25	水	○	ごはん 厚揚げと野菜の煮物 梅のりあえ 果物	豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	米 砂糖	ごま油 油	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ 練り梅 果物	エネルギー たんぱく質	619 kcal 22.4 g
26	木	○	ごはん 豚肉となすの炒めもの 中華すいとん汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	米 春雨 小麦粉 砂糖 白玉粉	ごま油 油	人参 赤ピーマン	玉ねぎ ねぎ 黄ピーマン なす 枝豆 白菜 干し椎茸 にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	651 kcal 26.6 g
27	金	○	焼きカレーパン きのこクリームシチュー カントリーサラダ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	丸パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 油	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ セロリー 生姜 レモン マッシュルーム	エネルギー たんぱく質	645 kcal 23.9 g
30	月	○	豚肉チャーハン 豆腐とツナの揚げ餃子 もやしのピリ辛あえ わかめスープ	ツナ 焼豚 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	白ごま ごま油 油	人参	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり 竹の子 グリーンピース にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	622 kcal 22.9 g

※学校行事・食材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、なし、ぶどう、りんごの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中村小 9月平均	642	24.7	20.6	2.7	346	96	2.1	207	0.39	0.51	29	4.5



学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
----------	-----	------------------	------------------	-----	-----	----	-----	-----	------	------	----	-----