

9月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
2	月	カレーライス ミルクゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天 乳酸菌飲料	米油 バター 精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖	人参 にんにく しょうが 玉葱 七味 大根 みかん缶 トマト	649 kcal 20.1 g	鳥骨 カレー粉 ソース 塩 がらみ 白こしょう 七味 赤ワイン しょうゆ ケチャップ
3	火	八宝おこわ 中華風きゅうり 豆腐のスープ	牛乳 わかめ 焼き豚 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 米油 ごま ラー油 もち米	人参 しょうが 干し椎茸 筍 とうもろこし きゅうり ねぎ 小松菜	567 kcal 21.2 g	清酒 味噌 ソース 塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう
4	水	きなこ揚げパン コーンポテト トマトスープ	牛乳 きな粉 ベーコン 卵	コーン 米油 バター 砂糖 じゃが芋 かたくり粉	にんじん トマト パセリ とうもろこし 玉葱 レタス	651 kcal 23.5 g	塩 白こしょう 鶏骨 しょうゆ 白ワイン
5	木	ごはん 肉豆腐 野菜炒め	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 しらたき 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 野菜 玉葱 ねぎ もやし	652 kcal 25.4 g	しょうゆ 塩 かつお節 昆布 みりん しょうゆ 清酒
6	金	わかめごはん 塩鮭 アーモンド和え 野菜の旨煮	牛乳 わかめ 鮭 鶏肉	精白米 砂糖 こんにやく じゃが芋 米油 アーモンド粉	ほうれん草 人参 もやし 干し椎茸 筍 大根	652 kcal 31.4 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 みりん 昆布
9	月	ごはん けずり浸し 親子煮 くだもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	精白米 じゃが芋 砂糖 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 筍 玉葱 もやし くだもの	644 kcal 24.6 g	清酒 しょうゆ 昆布 かつお節 みりん
10	火	練馬スパゲッティ カラフルサラダ	牛乳 サラダ 焼きのり	オリーブ油 米油 ごま油 スパゲッティ 砂糖	赤ピーマン 大根 きゅうり ｷﾊﾞｯｼﾞ とうもろこし もやし	612 kcal 24.1 g	しょうゆ 穀物酢 塩 からし粉 白こしょう
11	水	ごはん マーボーなす 中華風野菜	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油 ラー油	人参 たら にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ なす きゅうり 大根	605 kcal 21.1 g	清酒 鶏骨 しょうゆ 豆板醤 アミノ酸 とうがらし粉 白こしょう 穀物酢
12	木	ハニートースト ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 大豆 豚肉	食パン はちみつ じゃが芋 砂糖 マーガリン 米油	人参 玉葱 ｷﾊﾞｯｼﾞ もやし しょうが にんにく ﾊﾞﾝﾄﾞ ｷﾞﾘﾝ ｷﾞﾘﾝ	617 kcal 26.8 g	塩 穀物酢 からし粉 白こしょう 鶏骨 ソース
13	金	コーンごはん あっさり漬け 佃のかりんとうがらめ 味噌汁	牛乳 いが 豆腐 油揚げ 米みそ わかめ	精白米 かたくり粉 砂糖 米油 ピーナッツ	人参 とうもろこし しょうが ｷﾊﾞｯｼﾞ きゅうり ねぎ 大根	661 kcal 29.9 g	清酒 塩 しょうゆ みりん かつお節
16	月	敬老の日					
17	火	キムチ丼 ナムル くだもの	牛乳 豚肉	精白米 砂糖 かたくり粉 米油 ごま ごま油	人参 たら 白菜キムチ ねぎ 玉葱 白菜 しょうが にんにく もやし きゅうり くだもの	602 kcal 19.3 g	清酒 塩 白こしょう しょうゆ 豆板醤 とうがらし粉 穀物酢
18	水	黒糖パン ミネストローネ ほうれん草入りキッシュ	乳飲料 生クリーム チーズ ベーコン 卵 鶏肉 いんげん豆	黒糖 ｺｯﾊﾟﾝ 砂糖 じゃが芋 マカロニ 米油 オリーブ油	ほうれん草 人参 トマト ｷﾞﾘﾝ 玉葱 にんにく 七味	677 kcal 28.2 g	塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 白ワイン
19	木	ごはん さばの味噌煮 漬物風 けんちん汁 月見団子	牛乳 さば 米みそ 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 さと芋 白玉団子 ぐず粉	しょうが ｷﾊﾞｯｼﾞ 小松菜 きゅうり ねぎ 大根 人参 ごぼう	653 kcal 30.2 g	清酒 みりん しょうゆ 塩 かつお節 昆布
20	金	カラオケフード ソースがけ カントリーサラダ	牛乳 鶏肉 いが ホタテ えび	精白米 薄力粉 砂糖 バター 米油	ほうれん草 人参 玉葱 マッシュルーム 七味 ｷゅうり ｷﾊﾞｯｼﾞ 大根	624 kcal 24.1 g	サフラン 白ワイン 鶏骨 塩 白こしょう 穀物酢 レモン果汁
23	月	秋分の日					
24	火	さんまのかば焼き丼 きゅうりもみ かしわ汁	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐	精白米 かたくり粉 砂糖 米油 ごま	人参 小松菜 きゅうり ねぎ えのき	665 kcal 24.3 g	塩 白こしょう しょうゆ みりん とうがらし粉 鶏骨 清酒
25	水	焼うどん スイートポテト	牛乳 豚肉 あおのり 生クリーム なたと 卵 イカ	うどん さつま芋 砂糖 米油 バター	人参 青ピーマン 玉葱 ｷﾊﾞｯｼﾞ	626 kcal 21 g	しょうゆ 清酒 塩 白こしょう ソース ｷﾞﾘﾝ 白ワイン かつお節
26	木	丸パン ｽﾏｯｼﾞｽﾃｰｷ 栗のおこのスープ くだもの	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 卵 ベーコン	丸パン パン粉 砂糖 かたくり粉 米油	人参 ｷﾞﾝｼﾞﾝ 玉葱 トマト マッシュルーム ｷﾊﾞｯｼﾞ しめじ えのき まいたけ ねぎ くだもの	604 kcal 27.7 g	塩 白こしょう ソース オリーブ油 しょうゆ 赤ワイン 鶏骨 清酒
27	金	ごはん わかめ 焼きしゃも ゆず風味 さつまいもの味噌汁	牛乳 しゃも 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 さつま芋 栗 ごま もち米	大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ	631 kcal 25.3 g	塩 清酒 みりん しょうゆ 穀物酢 ゆず果汁 かつお節
30	月	チャーハン ごますあえ 広東スープ	牛乳 卵 焼き豚 なたと 鶏肉 豆腐 いが	精白米 砂糖 かたくり粉 ごま油 米油 ごま	人参 ｷﾞﾝｼﾞﾝ ねぎ ｸﾞﾘﾝﾍﾞﾝ ｷﾊﾞｯｼﾞ きゅうり 白菜	633 kcal 27.2 g	味噌 ソース 塩 白こしょう しょうゆ 穀物酢 鶏骨

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シールマーク

牛乳は毎日あります。(9月18日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月の平均	633	25.0	28(%)	336	97	2.4	3.1	195	0.33	0.49	19	4.8	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	24.0	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
		1.8~3.2	全体の2.5~3.0%										未満

(児童数配布)