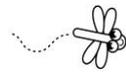




早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソフ ルマーク

9月の献立表



平成27年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香をつける
		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		
1 火	きなこあげパン 肉団子のスープ くだもの	牛乳 きな粉 豚肉	ジャガイモ 砂糖 米油 ごま油	人参 ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし くだもの	610 kcal 25.5 g	しょうゆ 酒 塩 片栗粉 白こしょう 鶏骨
2 水	ごはん 肉豆腐 野菜のごま炒め	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 白滝 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 野沢菜 玉葱 ねぎ もやし	633 kcal 26.1 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
3 木	早宮カレーライス 福神漬け カルピスゼリー	ジャガイモ 豚肉 生クリーム カルピス	精白米 米麹麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター 米油	人参 にんにく しょうが 玉葱 切り りんご 福神漬け(コマ等) みかん缶	656 kcal 16.2 g	しょうゆ 塩 加粉 白こしょう 鶏骨 赤い 粉寒天 切り ビューレ ターメリック リース ガラムマサラ オリーブオイル コリアンダー
4 金	ごはん ホイコーロー 中華風野菜 	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 赤パプリカ にんにく しょうが キャバツ 玉葱 黄パプリカ 筍 きゅうり 大根	623 kcal 18.8 g	しょうゆ 酒 紹興酒 白こしょう テマリツツ 穀物酢 豆板醤 片栗粉 オリーブオイル
7 月	鮭ごはん 大根のゆず風味 すいとん汁	牛乳 鮭ほくし 鶏肉	精白米 砂糖 里芋 白玉粉 薄力粉 ごま油 米油 ごま	小松菜 人参 ほうれん草 大根 きゅうり ゆず果汁 にんにく しょうが じゃがり ねぎ 干し椎茸	641 kcal 27 g	しょうゆ 塩 鶏骨 赤い 穀物酢 赤い 白い 丸い からし粉 白こしょう 黒こしょう キャップ ビューレ
8 火	ねじりパン なすのミートグラタン フレンチサラダ キャベツのスープ 	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	ねじりパン 砂糖 米油	人参 なす 玉葱 にんにく きゅうり キャバツ ホルモン しょうが えのき	635 kcal 29.2 g	塩 しょうゆ 酒 みりん くず粉 かつお節 だしこんぶ
9 水	ごはん 里芋と豚肉の煮物 香味野菜 くだもの 	牛乳 豚肉 おかか	精白米 さと芋 こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやえんどう じゃがり 筍 干し椎茸 もやし きゅうり くだもの	612 kcal 21.3 g	しょうゆ 穀物酢 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
10 木	あんかけチャーハン 中華スープ	牛乳 焼き豚 なたと 卵 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 米油	人参 こねぎ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし 白菜 しめじ チンゲン菜	600 kcal 23.9 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 みりん くず粉 穀物酢 オリーブオイル 白こしょう 豚骨
11 金	ごはん さば文化干し 大豆とひじきの煮物 さつま汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 米みそ ひじき 鶏肉	精白米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 米油 ごま	人参 小松菜 じゃがり ねぎ 大根	692 kcal 24.8 g	酒 だしこんぶ しょうゆ かつお節 みりん
14 月	ごはん ブルコギ スイートポテト 	牛乳 豚肉 卵 生クリーム	精白米 はちみつ 砂糖 さつま芋 米油 ごま油 バター ごま	人参 ビーツ とう にんにく しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ	681 kcal 19.8 g	しょうゆ みりん 豆板醤 塩 オリーブオイル 片栗粉 白ワイン バニラエッセンス
15 火	ごはん さんま生姜煮 ごま和え みそけんちん汁 	牛乳 さんま 豆腐 米みそ	精白米 砂糖 こんにゃく ごま 米油 里芋	人参 ほうれん草 小松菜 しょうが ねぎ 白菜 キャバツ 大根	651 kcal 24.6 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ 穀物酢 みりん
16 水	練馬スパゲッティ 練馬野菜のサラダ	牛乳 サラダ 焼きのり	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	人参 小松菜 大根 キャバツ	619 kcal 25.6 g	塩 穀物酢 しょうゆ からし粉
17 木	コーンごはん 華風きゅうり イカのかりんとうがらめ 野菜スープ	牛乳 いか パン	精白米 砂糖 米油 ビーツ ごま油	人参 ナグワ菜 ホルモン しょうが きゅうり にんにく もやし キャバツ 玉葱	609 kcal 23.9 g	しょうゆ 白こしょう 酒 塩 みりん 鶏骨 かたくり粉 白ワイン
18 金	里芋ごはん 卵の千草焼き 五目汁 	牛乳 豚肉 卵 砂糖 豆腐 ひじき 生クリーム	精白米 もち米 里芋 砂糖 竹輪 米油 ごま	人参 ほうれん草 玉葱 しょうが 大根 干し椎茸 白菜 ねぎ	620 kcal 24.5 g	塩 しょうゆ 清酒 だしこんぶ みりん 片栗粉 白こしょう
21 月	敬 老 の 日					
22 火	国 民 の 休 日					
23 水	秋 分 の 日					
24 木	ごはん 魚のマリアナソース 野菜の甘酢漬け かしわ汁	牛乳 カツオ 鶏肉 豆腐	精白米 薄力粉 砂糖 こんにゃく 米油	人参 小松菜 しょうが 大根 きゅうり ねぎ えのき	645 kcal 29.7 g	塩 清酒 キャップ ビューレ しょうゆ かたくり粉 だしこんぶ かつお節 リース 穀物酢 みりん
25 金	吹き寄せご飯 いも煮 お月見団子 	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	精白米 もち米 砂糖 さと芋 こんにゃく 白玉団子 米油 栗	人参 枝豆 しめじ 干し椎茸 しょうが じゃがり 舞茸 ねぎ えのき	656 kcal 24.6 g	塩 清酒 だしこんぶ しょうゆ くず粉 みりん かつお節 七味唐辛子(ごま等)
28 月	ごはん マーボー大根 ナムル くだもの 	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 とう ほうれん草 切り にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ 大根 もやし くだもの	601 kcal 20.7 g	しょうゆ 塩 清酒 豆板醤 一味唐辛子 穀物酢 鶏骨 片栗粉 黒こしょう
29 火	丸パン ミニトマト キャベツたっぷりミートローフ カレースープ煮	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	丸パン パン粉 じゃが芋 砂糖 米油	人参 かぼちゃ さやいんげん ミニトマト キャバツ ホルモン 切り にんにく しょうが 玉葱 グリンピース	627 kcal 29.8 g	しょうゆ 塩 リース 鶏骨 白こしょう キャップ 赤い 加粉 黒こしょう ナグワ 切り
30 水	わかめごはん 焼きししゃも 2色ひたし さつま芋のみそ汁 	牛乳 わかめ おかか 油揚げ 米みそ ししゃも	精白米 さつま芋	ほうれん草 人参 もやし 玉葱 ねぎ	622 kcal 27.1 g	しょうゆ 清酒 みりん かつお節 だしこんぶ

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。牛乳は毎日あります。(9月3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	24.4	20.2(28%)	321	89	2.4	3.1	230	0.29	0.46	14	4.5	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	未満

(児童数配布)