



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動のホムワーク

9月の献立表



平成28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		
1	木	きなこ揚げパン パセリポテト 手作り肉団子のスープ	牛乳 きな粉 豚肉	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	とうもろこし ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし ハルヒ	624 kcal 23.8 g	しょうゆ 酒 塩 片栗粉 白こしょう 鶏骨 明I
2	金	ごはん 生揚げのすき焼き風煮 野菜の甘酢漬け	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 白滝 砂糖 米油 ごま油	人参 さやいんげん しょうが ねぎ 白菜 干し椎茸 しめじ 大根 わかめ	641 kcal 21.6 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ 穀物酢
5	月	早宮カレーライス 福神漬け パプリカ入りサラダ	ショア 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター 米油	人参 トマト 赤パプリカ コンク しょうが 玉葱 わかめ りんご 福神漬(マ等) わかめ キャパツ ネーブル もやし	621 kcal 15.5 g	塩 鶏骨 ソース 明I しょうゆ 黒こしょう 赤ワイン ビューレ ガー カレー粉 カムフラ オリーブオイル 片栗粉 からし粉
6	火	あぶたま丼 しゃべこ汁	牛乳 油揚げ かまぼこ たまご 鶏肉 豆腐 白いんげん豆	精白米 砂糖 さといも こんにゃく 米油	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 グリビース しょうが ごぼう 大根 ねぎ	631 kcal 24.8 g	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 だしこんぶ
7	水	五目あんかけ焼きそば くだもの	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油	人参 人参葉 しょうが コンク 菊 もやし 玉葱 白菜 干し椎茸 くだもの	646 kcal 26.7 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白こしょう 紹興酒 オリーブオイル みりん くず粉
8	木	ごはん 魚の香味焼き 刻み昆布の炒め煮 夏野菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 米みそ 刻み昆布	精白米 砂糖 ごま油	人参 かぼちゃ さやいんげん しょうが コンク ねぎ 玉葱	649 kcal 31.1 g	しょうゆ 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
9	金	菊花寿司 しゅうまい 冬瓜と豆腐のすまし汁	牛乳 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 焼きのり	精白米 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 菊のり 玉葱 しょうが グリビース とうがん ねぎ	623 kcal 23.6 g	しょうゆ 穀物酢 酒 みりん 塩 かつお節 だしこんぶ 白こしょう 片栗粉
12	月	ホイコーロー丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉	精白米 ワンタンの皮 米油 ごま油	人参 赤パプリカ 人参葉 コンク しょうが キャパツ 玉葱 黄パプリカ 菊 白菜 ねぎ	674 kcal 22.9 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 紹興酒 アミノ酸 穀物酢 オリーブオイル 片栗粉 白こしょう 豚骨 豆板醤
13	火	わかめごはん ぶくさたまご ごま和え とびうおのつみれ汁	牛乳 豚肉 たまご とびうお 米みそ 豆腐 わかめご飯の素 ひじき 生クリーム	精白米 砂糖 米油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 干し椎茸 キャパツ しょうが ねぎ 大根	621 kcal 26.4 g	酒 だしこんぶ しょうゆ かつお節 みりん 塩 白こしょう 片栗粉
14	水	フレンチトースト チリコンカン くだもの	牛乳 たまご 豚肉 大豆	食パン 砂糖 じゃが芋 バター オリーブ油	人参 ビーツ トマト ccoli コンク 玉葱 ネーブル ハルヒ くだもの	606 kcal 24.1 g	しょうゆ 塩 ハチマシ 豚骨 ビューレ 明I ソース キャパツ 黒こしょう 赤ワイン 卵白
15	木	吹き寄せご飯 即席漬け おкусかけ すんだもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 塩昆布	精白米 もち米 砂糖 こんにゃく さといも 焼きそば そうめん 白玉団子 くり 米油	人参 しょうが しめじ えのき わかめ 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 枝豆	611 kcal 17.8 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ くず粉 みりん
16	金	ごはん 魚のマリアソース 南蛮風きゅうり 豚肉と冬瓜のスープ	牛乳 ホキ 豚肉	精白米 薄力粉 砂糖 米油 ごま油 オリーブ油	人参 きゅうり ねぎ ccoli しょうが とうがん キャパツ	631 kcal 24.8 g	塩 穀物酢 鶏骨 明I しょうゆ 白こしょう 白ワイン 片栗粉 キャパツ ビューレ ソース 赤ワイン 酒 一味唐辛子 黒こしょう
19	月	敬老の日					
20	火	ごはん 豚肉と里芋の煮物 香味野菜 すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 おかか	精白米 さといも こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやえんどう ごぼう 菊 干し椎茸 もやし きゅうり しょうが りんごジュース おろしりんご	615 kcal 19.4 g	しょうゆ かつお節 酒 塩 みりん だしこんぶ 穀物酢 パールアガー
21	水	きのこおこわ 中華風かきたま汁 魚のバジルパン粉焼き	牛乳 焼き豚 なた たら 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 もち米 砂糖 パン粉 ごま油 米油 マヨネーズ オリーブ油	人参 ほうれん草 しょうが 干し椎茸 えのき しめじ コンク ねぎ	615 kcal 29.5 g	塩 しょうゆ 清酒 片栗粉 白こしょう 鶏骨 バジル粉 オリーブオイル 白ワイン
22	水	秋分の日					
23	金	ごはん サンマの生姜煮 アーモンド和え さつま芋のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 さつま芋 アーモンド粉	ほうれん草 人参 しょうが ねぎ もやし 玉葱	666 kcal 23.6 g	清酒 しょうゆ だしこんぶ かつお節 穀物酢 みりん
26	月	ごはん くだもの じゃがいものでろ煮 白菜の塩昆布漬け	牛乳 豚肉 おかか 塩昆布	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 グリビース 白菜 くだもの	631 kcal 20.3 g	塩 清酒 片栗粉 しょうゆ くず粉 みりん 鶏骨
27	火	ごはん 秋鮭のゆずみそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 鮭 米みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 こんにゃく さといも 米油	人参 小松菜 しょうが ゆず果汁 切干大根 干し椎茸 大根 ねぎ	632 kcal 27.8 g	しょうゆ 塩 清酒 みりん かつお節 だしこんぶ
28	水	ポークストロガノフ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 砂糖 薄力粉 米油 バター	人参 小松菜 コンク しょうが 玉葱 マッシュルーム ccoli もやし 大根 グリビース	654 kcal 21.1 g	しょうゆ 塩 ソース 鶏骨 キャパツ ビューレ 豚骨 赤ワイン 黒こしょう からし粉 明I オリーブオイル 穀物酢
29	木	さつまいもご飯 松風焼き うすくず汁	牛乳 鶏肉 大豆 たまご 米みそ 豆腐	精白米 もち米 さつま芋 パン粉 砂糖 ごま けしの実	人参 小松菜 しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 大根 えのき	625 kcal 24.3 g	しょうゆ 清酒 みりん かつお節 だしこんぶ 塩 くず粉
30	金	あしたばパン むろあじメンチカツ ABCスープ ミニトマト	牛乳 豚肉 むろあじ たまご 鶏肉	あしたばパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 米油	人参 ミニトマト コンク しょうが 玉葱 キャパツ 白菜	653 kcal 28.4 g	しょうゆ 鶏骨 白ワイン 白こしょう 塩 ソース

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5日は、ショアです。)
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	23.9	19.3(27%)	298	83	2.0	2.8	201	0.28	0.43	12	4.2	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)