

9月の献立表

平成24年

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
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をとのえる	
3	月	カレーライス みそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 生クリーム	米 麦 バター じゃがいも 小麦粉 さとう 油	にんじん 玉ねぎ ふくじん漬 きやべつ きゅうり もやし コーン	693 21.7
4	火	八宝おこわ 即席漬 豆腐のスープ	牛乳 焼き豚 塩昆布 豆腐 かまぼこ わかめ	米 さとう ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜 干し椎茸 コーン 筍 きゅうり 大根 長ねぎ	610 25.3
5	水	焼きうどん スイートポテト	牛乳 いか 豚肉 生クリーム かまぼこ 卵 青のり	うどん 油 バター さとう さつまいも	にんじん ピーマン 玉ねぎ きやべつ	625 21.2
6	木	五穀ごはん マーボー豆腐 オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 テンメンジャン 豆腐 みそ	米 あわ 麦 きび ひえ はと麦 油 さとう でん粉	にんじん にら 干し椎茸 筍 長ねぎ きゅうり きやべつ	662 26.1
7	金	あげパン ジャーマンポテト くだもの イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ きな粉 ベーコン	コッパパン さとう 油 じゃがいも パン粉	くだもの にんじん ほうれん草 玉ねぎ コーン	688 28.0
10	月	練馬スパゲッティ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ缶 のり ヨーグルト	スパゲッティ さとう オリーブ油	ミニトマト 大根 ミカン・パイナップル・モモ(缶)	644 24.5
11	火	ゆかりごはん けずりひたし 親子煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	米 油 さとう じゃがいも	にんじん 小松菜 さやえんどう もやし 筍 玉ねぎ	611 25.0
12	水	さんまかば焼き丼 舟きゅうり ジャガイモのみそ汁	牛乳 さんま わかめ 油揚 みそ	米 じゃがいも 油 でん粉 ごま さとう	小松菜 きゅうり 長ねぎ 大根	685 24.3
13	木	チャーハン 広東スープ リンゴゼリー	牛乳 焼き豚 かまぼこ 卵 豆腐 鶏肉 いか 寒天	米 でん粉 油 ごま ごま油	にんじん チンゲン菜 長ねぎ 白菜 グリーンピース リンゴジュース	611 23.9
14	金	食パン ミカンジャム くだもの えびとマカロニのクリーム煮	牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも さとう 小麦粉 油 マカロニ バター	にんじん ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム くだもの ミカン缶	677 25.2
17	月	敬老の日				
18	火	みそラーメン メンマ炒め添え 変わり杏仁豆腐	牛乳 豚肉 かまぼこ テンメンジャン みそ 寒天 生クリーム	中華そば ラード ごま 油 さとう	にんじん にら メンマ もやし 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ミカン・パイナップル・モモ缶	692 25.5
19	水	パエリア パセリポテト パミセリスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 えび いか	米 じゃがいも 油 バター パミセリ オリーブ油	ピーマン 赤パプリカ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きやべつ えのき茸	630 22.2
20	木	黒糖パン ほうれん草のキッシュ 野菜スープ	ミルクコーヒー 生クリーム チーズ ベーコン 卵 鶏肉	黒糖パン さとう 油	ほうれん草 にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし きやべつ	651 28.9
21	金	中華丼 キャラメルポテト	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ えび いか	米 麦 さとう 油 バター さつまいもアーモンド	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし 筍 白菜	697 22.7
22	土	秋分の日				
24	月	わかめごはん 土佐きゅうり じゃがいものそぼろ煮 月見団子	牛乳 わかめ 豚肉	米 じゃがいも さとう 白玉団子 ず粉 でん粉	にんじん きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	691 21.1
25	火	丸パン タンドリーチキン 粉吹芋 グリーンサラダ くだもの	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	丸パン さとう 油 じゃがいも	にんじん きやべつ もやし くだもの	656 25.9
26	水	青大豆ごはん いかかりんとうがらめ ゆかり大根 かしわじる	牛乳 いか 青大豆 鶏肉 豆腐	米 ごま 油 さとう でん粉 らつかせい	にんじん 小松菜 大根 きゅうり ゆかり 長ねぎ えのき茸	651 29.1
27	木	ココアパン しゅうまい マッシュポテト きやべつのソテー	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	ココアパン シュウマイの皮 バター じゃがいも 油 でん粉	パセリ ピーマン にんじん 玉ねぎ グリーンピース きやべつ	668 25.9
28	金	くりおこわ 焼きししゃも 大根ゆず風味 豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも わかめ 豆腐 みそ	米 くり さとう ごま	にんじん 小松菜 大根 きゅうり ゆず果汁 長ねぎ	610 29.6

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20日は、ミルクコーヒーです。)
ご意見ご要望などを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)



「早寝・早起き・朝ごはん」
運動シンボルマーク

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 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	656	25.1	21.0(28%)	346	2.2	229	0.44	0.58	20	4.5	2.5
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満

(家庭数配布)