



# 9月のこんだて表

平成29年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	金		レンズ豆入りカレーライス わかめサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム わかめ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんごジュース キャベツ きゅうり	668 19.9	
4	月		ごはん さばの香味焼き うずら豆の煮豆 野菜のみそ汁	さば うずら豆 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	642 21.8	
5	火		☆連合水泳記録会 マーボー豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 もやし きゅうり	611 26.0	
6	水		はちみつレモントースト ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 バター 米油 ごま油	にんじん トマトピューレ レモン セロリ にんにく 玉葱 だいこん きゅうり	600 24.2	
7	木		☆5年生移動教室① ごはん 菊花シューマイ 華風きゅうり 冬瓜入りみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 しょうが ホールコーン きゅうり とうがん ぶなしめじ ねぎ	621 25.1	
8	金		☆5年生移動教室②、試食会 練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ツナ みそ 牛乳 のり ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 グラニュー糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン もも缶 バイン缶 みかん缶	607 25.4	
11	月		ごはん いかのしょうが焼き 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	いか 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 ねぎ	573 26.4	
12	火		冷やしスタミナうどん うずら卵煮 くだもの	豚肉 油揚げ うずら卵 牛乳 (昆布) (かつお節)	うどん 砂糖 米油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし くだもの	578 27.9	
13	水		ごはん 鮭のごまみそ焼き 野菜のピリ辛和え のっぺ汁	さけ みそ 豚肉 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく さといも でん粉 ごま ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん きゅうり ねぎ	576 27.7	
14	木		まる 丸パン 鶏肉のジンギスカン焼き キャベツとコーンのソテー リボンマカロニスूप	鶏肉 ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	丸パン じゃがいも マカロニ ごま油 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 玉葱	614 25.8	
15	金		ごはん 小魚のふりかけ 塩ナムル 肉じゃが	かつお節 豚肉 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも しらたき ごま ごま油 米油	にんじん こまつな さやいんげん もやし 玉葱	610 23.3	
19	火		ごはん さんまの塩焼き 野菜のごまあえ 具だくさんみそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな もやし 玉葱 えのきたけ ねぎ	660 26.1	
20	水		チリビーンズライス コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 米油 ごま	にんじん トマトジュース トマトピューレ にんにく しょうが セロリ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	624 22.7	
21	木		はぎごはん 焼きししゃも かぼちゃの甘煮 田舎汁	ささげ 鶏肉 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	かぼちゃ にんじん こまつな えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	599 24.2	
22	金		☆3年、4年、すずし遠足 ミルクパン なすのグラタン もやしのごまサラダ 野菜スूप	豚肉 レンズまめ ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	ミルクパン ラザニア 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 バター ごま	トマトピューレ トマトジュース パセリ にんじん こまつな にんにく 玉葱 なす もやし きゅうり キャベツ ホールコーン	631 25.7	
25	月		昆布ごはん じゃが芋の味噌がらめ うすくず汁	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 昆布 わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも くず粉 米油	にんじん こまつな ごぼう えのきたけ	608 20.9	
26	火		ごはん 和風塩 麺ハンバーグ 野菜のごま酢あえ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん たけのこ 玉葱 はくさい もやし	630 28.4	
27	水		むぎ 麦ごはん チンジャオロース にら玉スूप くだもの	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん ピーマン 赤パプリカ にら にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ 黄パプリカ くだもの	614 27.2	
28	木		さつまいもごはん いわしの蒲焼き 塩もみ野菜 大根と油揚げのみそ汁	いわし 油揚げ みそ 牛乳 (昆布) (かつお節)	米 麦 さつまいも でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	634 22.8	
29	金		☆1年、2年遠足 胚芽パン お豆のキッシュ カントリーサラダ オニオンスूप	ベーコン 大豆 レンズまめ たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	胚芽パン 砂糖 米油	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 キャベツ だいこん きゅうり レモン にんにく しょうが ホールコーン	604 27.2	

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	615	24.9	28.0	340	2.4	268	0.41	0.53	32	4.5	2.9
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満