



# 9月のこんだて表

平成30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
				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	たんぱく質 g
3	月		はちみつレモントースト ポークビーンズ もやしサラダ	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 じゃが芋 砂糖 バター 米油 ごま油	にんじん トマトビュール レモン セロリー にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	584 25.0
4	火		ごはん 鶏肉の生姜焼き 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	573 26.8
5	水		ごはん 鮭のごまみそ焼き 野菜のピリ辛和え のっぺい汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉 ごま ごま油 米油	にんじん こまつな しょうが ねぎ 大根 きゅうり	567 27.4
6	木		☆6年連合水泳記録会 ごぼう入りドライカレー フレンチドレッシングサラダ	豚肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん ピーマン トマトビュール にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム 干しぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン	630 20.4
7	金		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 春雨 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 玉ねぎ もやし きゅうり	611 26.1
10	月		☆重陽の節句献立 ごはん 菊花シューマイ 華風きゅうり なすのみそ汁	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 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが ホールコーン きゅうり なす しめじ ねぎ	609 24.9
11	火		カレーうどん 大学芋	豚肉 かまぼこ 牛乳 (かつお節)	冷凍うどん でん粉 さつま芋 砂糖 水あめ 米油 ごま	にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ	614 19.2
12	水		ごはん さばの香味焼き 金時豆の煮豆 野菜のみそ汁	さば 金時豆 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ	638 21.9
13	木		☆ロシア料理献立 ピロシキサンド レンズ豆のボルシチ 梨	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	ショートニングパン はるさめ でん粉 じゃが芋 ごま油 米油	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ セロリー 梨	582 21.8
14	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 じゃが芋 しらたき ごま ごま油 米油	にんじん こまつな さやめいげん もやし 玉ねぎ	610 23.5
18	火		☆タイ料理献立 ガパオライス 春雨スープ りんご	豚肉 ベーコン ハム 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ りんご	621 24.8
19	水		さつま芋ごはん キャベツの即席漬け イカのチリソース 大根と油揚げのみそ汁	イカ 油揚げ みそ 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ 大根	601 23.4
20	木		秋ごはん 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 じゃが芋 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 大根 ねぎ	599 24.2
21	金		☆1年、2年遠足 ミルクパン なすのグラタン もやしのごまサラダ 野菜スープ	豚肉 レンズ豆 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	トマトビュール トマトジュース パセリ にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ なす もやし きゅうり キャベツ ホールコーン	631 25.7
25	火		☆十五夜献立 秋の香りごはん お月見団子汁 ぶどう	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 麦 さつま芋 さといも 白玉粉 米油	にんじん こまつな しめじ 干し椎茸 大根 えのき ぶどう	580 19.2
26	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 トマトビュール にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ ホールコーン	624 22.7
27	木		☆すずしろ遠足 ごはん さんまの塩焼き 野菜のごま和え 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 じゃが芋 ごま	にんじん こまつな もやし 玉ねぎ えのき ねぎ	649 25.9
28	金		黒砂糖パン お豆のキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ	ベーコン 大豆 レンズ豆 たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	黒砂糖パン 砂糖 米油	にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり レモン にんにく しょうが ホールコーン	609 25.5

※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	607	23.8	27.0	339	2.4	273	0.41	0.51	31	4.8	2.8
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