



# 9月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなって ほしい食品	
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える			
1	木		夏野菜カレー すいか 3-1 リクエスト	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ なす かぼちゃ すいか	649 19.2	小魚	
2	金		麦ごはん 鮭のごまみそ焼き かぶのあчыら漬 けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう さいとも こんにやく ごま あぶら	にんじん しょうが かぶ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	608 27.6	海藻類	
5	月		練馬スパゲティ きゃべつのサラダ	ぎゅうにゅう まぐるフレーク のり	スパゲッティ さとう オリーブあぶら ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ぶなしめじ だいこん キャベツ もやし	591 24.3	卵	
6	火		ココアパン アスパラのクリーム煮 ベーコンと野菜のソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	ココアパン こむぎこ あぶら バター	アスパラガス にんじん いら さやえんどう セロリー たまねぎ キャベツ	673 23.1	果物	
7	水		きびごはん 厚揚げの旨煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さつまあげ	こめ きび さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ ごぼう れんこん	603 21.2	海藻類	
8	木		コーンピラフ ポテトフライ シェルマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも シェルマカロニ バター あぶら	にんじん ほろれんそう たまねぎ	600 18.8	豆類	
9	金		わかめごはん 菊花しゅうまい 沢煮焼 菊花みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たきこみわかめ	こめ おおむぎ しゅうまいのかわ ごま ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎれんこん だいこん しいたけ ねぎ みかん	624 26.0	小魚	
12	月		ショートニングパン タンドリーチキン ラタトゥーユ レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ	ショートニングパン さとう オリーブあぶら あぶら	にんじん かぼちゃ トマト にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ なす レタス	651 28.3	きのご類	
13	火		ひじきごはん きゃべつの塩こんぶあえ いもっこ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ ひじき こんぶ	こめ おおむぎ さとう こんにやく さいとも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	639 23.2	卵	
14	水		麦ごはん 魚の小金焼き 即席漬 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう メルルルサ あぶらあげ こうりとうふ みそ チーズ わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん	630 26.3	小魚	
15	木		あんかけ丼 鉄のすまし汁 お月見だんご	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご わかめ	こめ おおむぎ さとう やしき しらたまご	にんじん さやえんどう かぼちゃ たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	645 21.9	乳製品	
16	金		きびごはん 揚げ肉じゃが もやしのごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ きび こんにやく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	634 22.1	豆類	
19	月		敬老の日						
20	火		きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 ビーフンソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ きび さとう ビーフン ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンツアイ ピーマン たけのこ しいたけ はくさい キャベツ もやし	601 23.7	海藻類	
21	水		ツナトースト 豆入りポトフ くだもの	ぎゅうにゅう まぐるフレーク ベーコン ぶたにく ウィナー たいず チーズ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ くだもの	619 25.7	卵	
22	木		秋分の日						
23	金		麦ごはん 鶏の唐揚げ 華風きゅうり 五目野菜スープ 3-2 リクエスト	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	こめ おおむぎ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん いら しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ キャベツ	640 25.4	豆類	
26	月		キムチチャーハン トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご	こめ さとう トックもち ごまあぶら	にんじん いら キムチ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ たけのこ だいこん	616 24.1	小魚	
27	火		開花丼 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん	656 26.6	乳製品	
28	水		ミルクパン ポテトグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ パンこ バター あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ セロリー	654 24.9	卵	
29	木		ブルコギ丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	こめ おおむぎ はちみつ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン いら たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが はくさい	674 24.1	きのご類	
30	金		なすとトマトのスパゲティ フルーツパンチ 3-3 リクエスト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズめめ チーズ	スパゲッティ さとう オリーブあぶら	にんじん とうがらし いら トマト なす にんにく たまねぎ みかんかん バイロかん ももかん	681 26.2	豆類	

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。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均	634	24.1	20%	338	2	276	0.43	0.52	32	2.7	4.8
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0