



# 9月の献立表

平成29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	補ってほしい食品
				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	金	○	夏野菜カレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ はくりきこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ セロリ もやし とうもろこし	653 20.2	果物類
4	月		キムチチャーハン トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご みそ	こめ トックもち さとう あぶら ごまあぶら	にら にんじん にんにく しょうが はくさい ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし だいこん	540 21.2	魚介類
5	火		ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン こなチーズ	マカロニ スパゲティ さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ もやし とうもろこし	657 28.7	豆類
6	水		親子丼 具だくさんみそしる	ぎゅうにゅう かつお削り節(だし用) とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ 米みそ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん ねぎ	628 25.8	きのこ類
7	木		ごまきなこあげパン 肉だんご入り野菜スープ すいか	ぎゅうにゅう きなこ(だし用) とりがら(だし用) たまご ぶたひきにく	コッペパン さとう かたくりこ はるさめ すりごま あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ はくさい すいか	560 22.5	芋類
8	金		むぎごはん さけのしおやき 五目きんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう しおぎけ さつまあげ かつお削り節(だし用) 米みそ わかめ	こめ おおむぎ しるごま こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ	588 26.6	果物類
11	月		セサミトースト コールスローサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりがら(だし用) ベーコン とりにく たまご こなチーズ	食パン さとう マーガリン あぶら すりごま	にんじん キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ	559 18.5	小魚類
12	火		むぎごはん いかのねぎしおやき そくせきづけ とんじる	ぎゅうにゅう いか かつお削り節(だし用) ぶたにく とうふ 米みそ	こめ おおむぎ さとう いたこんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	546 25.8	海藻類
13	水		ジャンバラヤ シェルマカロニスープ 豆のカラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ひよこまめ とりがら(だし用) とりにく	こめ おおむぎ さとう シェルマカロニ バター あぶら	にんじん バセリ ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ キャベツ レモン	616 19.9	卵類
14	木		麻婆豆腐丼 中華風スープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とりがら(だし用) こめみそ とうふ とりにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん にら チンゲンツアイ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ ほんしめじ もやし	609 26.2	種実類
15	金		ぶたごぼうごはん ししゃものみりんやき 野菜のおかかあえ 豆腐のすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おかか かつおぶし とうふ ししゃも だしこんぶ	こめ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう もやし だいこん ほんしめじ	548 25.6	乳製品
19	火		きびごはん 肉じゃが じゃことこまつないため	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ きび さとう つきこんにやく じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース もやし	583 21.4	きのこ類
20	水		ショートニングパン タンドリーチキン コーンポテト 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	ショートニングパン じゃがいも バター あぶら	にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ レタス	602 25.4	卵類
21	木		キャロットライスのクリームソースがけ ツナドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく むきえび とりがら(だし用) まぐるかんづめ 生クリーム ちょうり用ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ	631 21.1	果物類
22	金		ごはん さんまのかばやき かふうきゅうり 和風わかめスープ	ぎゅうにゅう さんま かつおずりぶし(だし用) わかめ	こめ おおむぎ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ	634 20.3	緑黄色野菜
25	月		わかめごはん さわらのさいきょうやき かぶのあちらづけ ぶのすましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおずりぶし(だし用) 炊き込みわかめ わかめ こんぶ(だし用)	こめ おおむぎ さとう やきふ	にんじん かぶ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	546 23.5	芋類
26	火		コーンピラフ ポテトスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく とりがら(だし用) ベーコン	こめ じゃがいも バター あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ とうもろこし セロリ りんご	575 17.1	卵類
27	水		かいかどん さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおずりぶし(だし用) なると たまご あぶらあげ こめみそ	こめ おおむぎ さとう さつまいも	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	617 25.2	海藻類
28	木		こくとうパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 ルビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちょうり用ぎゅうにゅう 生クリーム こなチーズ	くるぎとうパン じゃがいも はくりきこ ペンネマカロニ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほんしめじ エリンギ レモン	683 24.4	小魚類
29	金		五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび ヨーグルト	むしちゅうかめん さとう かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく たけのこ セロリ たまねぎ はくさい バイナップル もも みかん	702 26.8	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	ビタミン				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	604	23.3	29%	316	1.8	247	0.37	0.52	21	2.8	4.0
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

# 4月の献立表



平成29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		
6	木		入学式・始業式					
7	金		赤米ごはん 野菜のごまあえ 魚の西京焼き 沢煮椀	ぎゅうにゅう さわら さいきょうみそ とりにく とうふ こんぶ	こめ あかまい さとう ごま	にんじん こまつな もやし だいこん しいたけ ねぎ	603 27.4	海藻類
10	月		黒砂糖パン ツナのチーズローフ ABCマカロニ入りスープ	ぎゅうにゅう まぐるかん たまご ベーコン チーズ	くるごとうパン パンこ じゃがいも マカロニ こめあぶら	にんじん こまつな たまねぎ	601 28.8	小魚類
11	火		チキンライス ポテトスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー りんごジュース	618 17.3	乳製品
12	水		きびごはん もやしのゆかりあえ じゃがいものそばろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ きび じゃがいも さとう	にんじん ゆかり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	612 21.5	豆類
13	木		えびピラフ ジャーマンポテト ベジスープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら パター	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	612 20.5	卵類
14	金		麦ごはん 即席漬け 鯖の文化干し焼き 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ こおりどうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん	632 23.3	乳製品
17	月		ガーリックフランス 春野菜シチュー くだもの	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	フランスパン じゃがいも こむぎこ マーガリン こめあぶら パター	にんじん アスパラガス たまねぎ セロリー スナップえんどう くだもの	644 21.7	海藻類
18	火		コーンピラフ フレッシュトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ じゃがいも バター こめあぶら	にんじん トマト ビーマン たまねぎ とうもろこし	611 20.2	豆類
19	水		きびごはん 和風サラダ 春野菜と厚揚げの旨煮	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく なまあげ	こめ きび さとう こんにゃく じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし たけのこ たまねぎ ぶき	601 20.8	きのこ類
20	木		カレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら パター	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし	658 18.8	小魚類
21	金		肉うどん ちくわのいそべ揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ あおのり	うどん さとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ねぎ	601 27.9	乳製品
24	月		シナモントースト きのことペンネのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ マカロニ マーガリン こめあぶら パター	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	643 21.0	卵類
25	火		チャーハン 春雨スープ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なた たまご とりにく アガー なまクリーム	こめ さとう はるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ	603 21.0	豆類
26	水		大豆入りひじきごはん 大根サラダ きゃべつのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ みそ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら ごま	にんじん だいこん もやし たまねぎ キャベツ	621 22.9	果物類
27	木		五目旨煮丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちくわ うずらたまご ベーコン	こめ むぎ はるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ たけのこ はくさい	604 24.3	海藻類
28	金		麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ	654 22.4	きのこ類

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
4月分平均	620	22.5	20%	313	1.8	266	0.36	0.51	29	2.5	3.9
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