

9月 献立表

平成 30 年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	牛乳	きなこ揚げパン 青のりポテト 肉団子入り野菜スープ	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	コッペパン さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ はくさい しいたけ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
4	火	牛乳	さけ菜めし ばち汁 じゃことお豆の甘辛和え	さけ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう そうめん ごまあぶら ごま	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13 g 食塩相当量 2.4 g
5	水	牛乳	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー ひじきサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう めひじき	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリーンピース ぶどう キャベツ きゅうり	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g
6	木	牛乳	練馬スパゲティ カリカリベーコンのサラダ 果物(冷凍ピーチ)	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう のり	スパゲティ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ もも	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
7	金	牛乳	中華丼 もずくのスープ	ぶたにく たまご えび いか かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう もずく	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ みずかき しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g
10	月	牛乳	ごはん 菊花団子 きゅうりのおかかあえ 金時汁	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こんにやく さつまいも ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな とうもろこし しょうが ねぎ しいたけ きゅうり だいこん	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g
11	火	牛乳	パエリア 豆乳スープ 果物(なし)	とりにく えび いか ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	こめ オリーブあぶら あぶら	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし なし	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
12	水	牛乳	えだまめごはん 野沢菜いため じゃが芋のカレー煮	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん とうがらし のぎわな えだまめ たまねぎ グリーンピース もやし	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
13	木	牛乳	コーントースト トマトスープ 野菜ときのこのソテー	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン じゃがいも かたくりこ たまごなし マヨネーズ あぶら	にんじん トマト ピーマン とうもろこし にんにく セロリー たまねぎ キャベツ えのきたけ しめじ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g
14	金	牛乳	ごはん 油淋鶏 野菜のナムル 中華スープ	とりにく ぶたにく いか ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん なら しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g
18	火	牛乳	ごはん ぎせい豆腐 白菜のつけもの 利久汁	とりにく とうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごま	にんじん こまつな しいたけ ねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
19	水	牛乳	あぶ玉丼 きのこ汁	あぶらあげ ちくわ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ グリンピース しめじ しいたけ えのきたけ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.8 g
20	木	牛乳	かやくごはん 芋煮 ししやものから揚げ	あぶらあげ ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう ししやも	こめ こんにやく かたくりこ さといも さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ しめじ ねぎ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
21	金	牛乳	キムチチャーハン 冬瓜のスープ カルピスゼリー	ぶたにく こなかんてん とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん ピーマン こまつな にんにく はくさい しょうが ねぎ とうがん	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g
25	火	牛乳	さつまいもごはん さけの黄金焼き 豆腐とわかめのみそ汁	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こめ さつまいも マヨネーズ	にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 3 g
26	水	牛乳	むぎごはん すき焼き風煮 梅のりあえ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう のり	こめ おおむぎ しらたき さとう ふ ごまあぶら	にんじん こまつな はくさい ねぎ しいたけ キャベツ うめ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
27	木	牛乳	ホットドック 野菜のスープ煮 果物(ぶどう)	ウィンナー とりにく いんげんまめ 牛乳	コッペパン じゃがいも あぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ ぶどう	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g
28	金	牛乳	ジャージャーめん サイダーポンチ	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ パイン もも みかん	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g



