

9月の献立表

令和2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	おぎなつて 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	火	○	はちみつレモントースト ラタトゥイユスープ カラフルポテト	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン いんげんまめ	しよくパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも バター	レモン にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ビーマン トマトかん にんじん さやいんげん コーン	602 20.6	海藻類
2	水	○	麦ごはん 豆腐とエビのチリソース 華風野菜	ぎゅうにゅう とりにく みそ えび とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにくしょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこはくさい グリーンピース だいこん きゅうり	605 27.9	いも類
3	木	○	パエリア スペイン風オムレツ キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび ソーセージ たまご とりにく	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン (あか・き) パセリ にんにく キャベツ コーン	584 22.0	乳製品
4	金	○	麦ごはん さわらの香味焼き イナムドゥチ (沖縄県の料理)	ぎゅうにゅう さわら とりにく かまぼこ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな	596 27.8	豆・豆製品
7	月	○	麦ごはん 油淋鶏 チンゲンサイと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ はくさい コーン チンゲンサイ	599 26.9	緑黄色野菜
8	火	○	しらすと青大豆のごはん 肉じゃが 大根のおかか和え	ぎゅうにゅう だいず しらすぼし ふたにく かつおぶし	こめ しろうごま こめあぶら じゃがいも さとう こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ だいこん	604 22.7	卵類
9	水	○	きびごはん 菊花蒸し 金時計	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく ふたにく あぶらあげ みそ	こめ きび パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら こんにやく さつまいも	たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン だいこん にんじん こまつな	609 24.1	その他の野菜
10	木	○	あしたばパン 鮭のガーリックソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく いんげんまめ	あしたばパン こめこ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも	レモンパセリ にんじん たまねぎ コーン キャベツ	587 29.7	海藻類
11	金	○	麦ごはん 芋煮 (山形県の料理) 厚焼き卵	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ふたひきにく ひじき たまご	こめ むぎ さといも こんにやく さとう こめあぶら	にんじんごぼう しめじ ほししいたけ たまねぎ	610 25.2	果物類
14	月	○	ポークストロガノフ ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ クリーム ひじき ツナ みそ	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこごまあぶら しろすりごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース マッシュルーム キャベツ コーン	664 20.4	小魚類
15	火	○	麦ごはん もうかさめのみそがらめ 田舎汁	ぎゅうにゅう もうかさめ みそ あつあげ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごまこんにやく	しょうが しめじ にんじん だいこん はくさい ごぼう	633 31.1	緑黄色野菜
16	水	○	麦ごはん 家常豆腐 じゃこ入り中華サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん しろすりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく もやし こまつな	623 24.8	いも類
17	木	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 果物 (梨)	ぎゅうにゅう ふたひきにく レンズまめ タイス チーズ ボンレスハム パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん コーン セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり なし	653 24.6	海藻類
18	金	○	萩の花ごはん ししゃもの香味焼き じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう ささげ ししゃも ふたにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも マッシュポテト でんぶん ごまあぶら	えだまめ しょうが ごぼう はくさい にんじん だいこん しめじ	587 24.8	緑黄色野菜
23	水	○	中華丼 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく いか なたるとりにく	こめ むぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら ビーフン	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ こまつな	582 21.4	いも類
24	木	○	麦ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 利久汁	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) こんにやく しろすりごま	コーン たまねぎ パセリ ごぼう だいこん にんじん こまつな	588 24.8	きのこ類
25	金	○	こぎつねごはん 野菜と豚肉の煮物 野菜の香り漬	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ふたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ちくわぶこんにやく じゃがいも ごま	にんじん グリーンピース ほししいたけ たけのこ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ しょうが コーン	624 21.8	小魚類
28	月	○	麦ごはん さんまのおろしソース のっぺい汁	ぎゅうにゅう さんま ふたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう こめあぶらこんにやく さといも でんぶん	だいこん にんじん はくさい	613 23.6	緑黄色野菜
29	火	○	きなこ揚げパン ポークピーンズ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ふたにく いんげんまめ	ショートニングパン こめあぶら さとう じゃがいも	にんにくしょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム みかん	670 24.2	その他の野菜
30	水	○	コメツコカレーライス わかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも でんぶん ざらめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	653 18.4	豆・豆製品

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

* 9月も感染予防のため、簡単に配膳ができる献立になっています。ご家庭で補ってほしい食品を参考にいただけると助かります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学生年)》

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタ ミ ン				食塩	食物繊維
	たんぱく質	たんぱく質					A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	614	24.3 (15.8)	20.2(29.3)	321	2.1	91	213	0.36	0.49	23	2.4	4.1
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の15%~20%	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0