

9月のこんだて表



平成 29 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		家庭で補ってほしい食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質		
1	金	○	ハヤシライス 切干大根入りサラダ カルピスゼリー	豚もも肉 ★牛乳 寒天 乳酸菌飲料	精白米 大麦 小麦粉 中ざら糖 じゃがいも 三温糖 上白糖 ★有塩バター ひまわり油 ごま油 ☆白いりごま	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにくしょうが 切干大根 きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質	713 Kcal 22.1 g	海そう類	
4	月	○	ひじきご飯 野菜のすだちあえ とん汁	鶏ひき肉 油揚げ 豚もも肉 木綿豆腐 米みそ ひじき ★牛乳	精白米 突きこんにやく 三温糖 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんにく こまつな グリンピース キャベツ すだち ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	632 Kcal 25.4 g	種実類	
5	火	○	スパゲッティペスカトーレ きゅうりとお豆のマリネ	むきえび いか ベーコン ひよこまめ ☆パルメザンチーズ ★牛乳	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 ひまわり油	にんにく しょうが にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム きゅうり	エネルギー たんぱく質	583 Kcal 25.4 g	いも類	
6	水	○	ゆかりご飯 肉じゃが 切干大根のごまあえ	豚もも肉 かつお節 ★牛乳	精白米 じゃがいも 突きこんにやく 上白糖 ひまわり油 ☆白すりごま	にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ 切干大根	エネルギー たんぱく質	625 Kcal 20.3 g	魚介類	
7	木	○	ミルクパン チーズハンバーグ トマトスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ☆たまご ベーコン 鶏もも肉 ★牛乳 ☆牛乳 ☆プロセスチーズ ☆生クリーム	パン粉 上白糖 じゃがいも ひまわり油 ☆有塩バター	にんにく 玉葱 セロリー にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質	633 Kcal 30.0 g	果物類	
8	金	○	わかめご飯 菊花シューマイ 五目汁	豚ひき肉 ☆たまご 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ ★牛乳	精白米 しゅうまいの皮 かたくり粉 じゃがいも こんにやく ごま油	にんにく こまつな 玉葱 しょうが だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質	667 Kcal 25.2 g	種実類	
11	月	○	青豆ごまごはん 鮭の醤油マヨネーズ焼き 味噌汁	青豆 鮭切り身 木綿豆腐 米みそ ★牛乳 乾燥わかめ	精白米 じゃがいも ☆白いりごま ☆マヨネーズ	青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質	637 Kcal 29.2 g	果物類	
12	火	○	ご飯 肉野菜みそ炒め 中華風大根	豚もも肉 板なしかまぼこ 米みそ ★牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ☆白いりごま	にんにく 青ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ ねぎ にんにく セロリー だいこん	エネルギー たんぱく質	588 Kcal 22.6 g	いも類	
13	水	○	ツナチーズコッペ フェジョアダ風スープ コールスロー	ツナ 豚もも肉 ウィナー いんげんまめ ☆プロセスチーズ ★牛乳	コッペパン 上白糖 ☆マヨネーズ ひまわり油	にんにく パセリ 玉葱 にんにく キャベツ コーン缶	エネルギー たんぱく質	624 Kcal 27.7 g	野菜類	
14	木	○	ジャンバラヤ 中華風コーンスープ パリパリサラダ	豚ひき肉 ウィナー 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ★牛乳	精白米 かたくり粉 わんたんの皮 上白糖 ☆有塩バター ひまわり油 ごま油	にんにく 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質	661 Kcal 19.7 g	豆類	
15	金	○	鶏肉と根菜のまぜごはん 里芋汁 月見団子	鶏もも肉 油揚げ かつお節 鶏もも肉 ★牛乳	精白米 もち米 上白糖 さといも 白玉粉 かたくり粉 ひまわり油	にんにく こまつな ごぼう 干し椎茸 えだまめ だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質	601 Kcal 20.3 g	種実類	
18	月		敬老の日							
19	火	○	麦ごはん かじきのごまがらめ 豆若野菜あえ なめこみぞれ汁	まぐろ 角切り大豆 鶏もも肉 ★牛乳 乾燥わかめ	大麦 精白米 かたくり粉 上白糖 こんにやく さといも ひまわり油 ☆白いりごま	にんにく しょうが はくさい きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ なめこ	エネルギー たんぱく質	629 Kcal 27.6 g	種実類	
20	水	○	みそラーメン うずら卵の甘辛煮 アンニンみかんゼリー	豚もも肉 米みそ ☆うずら卵 ★牛乳 寒天 ☆調理用牛乳	蒸し中華めん 上白糖 ひまわり油 ラード ごま油	にんにく にら にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい セロリー みかん缶	エネルギー たんぱく質	603 Kcal 26.3 g	豆類	
21	木	○	ポークカレーライス フルーツポンチ	豚もも肉 ★牛乳 寒天	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油 ☆有塩バター	にんにく にんにく しょうが 玉葱 セロリー ☆パイン缶 もも缶 みかん缶	エネルギー たんぱく質	697 Kcal 19.9 g	海そう類	
22	金	○	萩ご飯 肉豆腐 秋なす入りぴりから和え	あずき 木綿豆腐 豚もも肉 油揚げ ★牛乳	精白米 上白糖	チンゲンツァイ にんにく えだまめ 玉葱 なす キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質	600 Kcal 25.5 g	野菜類	
25	月	○	ナシゴレン ソアヤム(インドネシア) きゅうりの塩もみ	鶏もも肉 むきえび 鶏むね肉 ★牛乳	精白米 ビーフン ひまわり油	にんにく こまつな にんにく 玉葱 干し椎茸 グリンピース セロリー しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質	583 Kcal 21.2 g	いも類	
26	火	○	きなこトースト フレンチサラダ チキンのトマト煮込み	きな粉 鶏もも肉 ★牛乳	食パン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 ☆マーガリン ひまわり油 オリーブ油	にんにく トマト缶 青ピーマン キャベツ コーン缶 きゅうり 玉葱 にんにく	エネルギー たんぱく質	613 Kcal 24.4 g	種実類	
27	水	○	キムタクごはん 青大豆入り野菜のごま和え 豆腐のスープ	豚もも肉 青豆 鶏もも肉 木綿豆腐 ★牛乳	精白米 上白糖 ごま油 ☆白いりごま	にんにく ☆ほうれんそう こまつな しょうが 大根(たくあん) キムチ もやし セロリー 干し椎茸 はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質	563 Kcal 21.4 g	海そう類	
28	木	○	中華どんぶり 豆もやしのナムル	豚もも肉 いか むきえび ☆うずら卵 ★牛乳	精白米 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ☆ごま	にんにく ☆ほうれんそう にんにく しょうが 玉葱 はくさい グリンピース たけのこ 干し椎茸 セロリー だいず もやし	エネルギー たんぱく質	616 Kcal 28.4 g	いも類	
29	金	○	じゃこごはん 小松菜とキャベツのおひたし けんちん汁	かつお削り節 鶏もも肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ ★牛乳	精白米 突きこんにやく 上白糖 さといも こんにやく ひまわり油	にんにく こまつな えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	574 Kcal 20.1 g	豆類	

1人1回当たり 平均栄養摂取	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均	622	24.1	26.5	316	1.9	4.2	246	0.43	0.51	25	2.9	2.5
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

9月は運動会の練習が始まります。
1日を元気に過ごすためにも、早寝・早起きを
心がけ、エネルギーのもとになる、朝ご飯を
しっかり食べましょう。



* 食材量の購入の都合によりこんだてを変更
する場合があります。

— 今月の目標 —

- 正しく配膳しよう
- 季節の食べ物について知ろう