

# 9月 献立表

平成 28 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	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		
1	木	牛乳 ソースやきそば 豆サラダ	豚モモ(脂身付き)大豆(国産、ゆで)牛乳(ビン) あおのり	学 蒸し中華めん ひまわり油	にんじん 玉葱 もやし キャベツ むき枝豆 とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 26.4 g 18.9 g 4.2 g
2	金	牛乳 麦ご飯 肉じゃが わかめの味噌汁 キャベツのソテー	豚モモ(脂身付き)かつお加工品(削り節)木綿豆腐・白みそペーコン牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 三温糖 米ぬか油 ひまわり油	にんじん さやえんどう(ゆで) チンゲンツァイ 玉葱 板こんにやく キャベツ とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 24.4 g 15.8 g 3.1 g
5	月	牛乳 麻婆豆腐丼 野菜スープ	豚ひき肉・赤みそ 木綿豆腐 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん ほうれんそう にんにくしょうが 干し椎茸 ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 21.9 g 16.7 g 2.9 g
6	火	牛乳 中華丼 ごまごぼう	豚モモ(脂身付き) 蒸しかまぼこ とうもろこし(水煮)レトルト 牛乳(ビン)	精白米 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 揚げ油 ごま(いり)白	にんじん にんにくしょうが たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 はくさい 干し椎茸スライス もやし ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 19.4 g 19.7 g 2.2 g
7	水	牛乳 ご飯 ししゃもの南蛮漬け うま煮 キャベツの磯和え	鶏若鶏肉モモ(皮付き) さつま揚げ 牛乳(ビン) ししゃも(生干し) もみのり	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 揚げ油 ひまわり油	にんじん さやいんげん ねぎ 干し椎茸 玉葱 板こんにやく たけのこ(水煮缶詰) キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 Kcal 26.3 g 20.7 g 2.6 g
8	木	牛乳 ご飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜のナムル 巨峰2粒	豚ひき肉 生揚げ 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	にんじん こまつなしょうが 玉葱 干し椎茸 もやし にんにく 巨峰(大粒)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 24.9 g 20.8 g 2 g
9	金	牛乳 丸パン 南瓜の豆乳グラタン イタリアンスープ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 調製豆乳 ペーコン 牛乳(ビン) パルメザンチーズ	学丸パン40 学丸パン50 学丸パン60 薄力粉 パン粉(乾燥) ひまわり油 有塩バター	西洋かぼちゃ パセリ にんじん 玉葱 ぶなしめじ にんにく キャベツ とうもろこし缶詰(クリーム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 Kcal 20 g 20.2 g 3.2 g
12	月	牛乳 麦ご飯 さんまの蒲焼き むらくも汁 切干大根の煮付け	さんま蒲焼き用小 さんま蒲焼き用中 たまご 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 三温糖 揚げ油 ごま(いり) ひまわり油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが えのきたけ 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸スライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 Kcal 23.9 g 24.5 g 3 g
13	火	牛乳 秋なすカレー じゃこドレサラダ	豚モモ(脂身付き) 牛乳(ビン) ちりめんじゃこ	精白米 おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 上白糖 ひまわり油 有塩バター 米ぬか油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 なす もやし とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 21.1 g 20 g 3 g
14	水	牛乳 ご飯 つくね焼き 粉ふき芋 コーンとトマトのスープ	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 牛乳(ビン)	精白米 パン粉(生) 上白糖 じゃがいも かたくり粉 ごま(いり)	にんじん トマト チンゲンツァイ ねぎ 干し椎茸 玉葱 とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 23.5 g 13 g 2.7 g
15	木	牛乳 ひじきご飯(大豆入り) けんちん汁 舟きゅうり	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 大豆(国産、ゆで) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 木綿豆腐 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 さといも 米ぬか油	にんじん グリンピース(冷凍) ごぼう だいこん こんにやく短冊 干し椎茸 ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 Kcal 18.9 g 17 g 2.5 g
16	金	牛乳 ツナ入りチーズトースト きのこスープ とうもろこし	まぐろ缶詰(油漬フレーライト) 木綿豆腐 牛乳(ビン) ピザチーズ	学食パン40 学食パン50 学食パン60 ひまわり油 マヨネーズ(卵黄型)	にんじん 玉葱 干し椎茸スライス えのきたけ ねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 Kcal 22.6 g 28 g 2.8 g
20	火	牛乳 コーンピラフ ポトフ(豆入り)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ウィナー 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン)	精白米 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん パセリ 玉葱 とうもろこし缶詰(ホール) にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 Kcal 17.5 g 13.9 g 2.3 g
21	水	牛乳 ご飯 厚揚げのみそ炒め 春雨スープ 華風大根	生揚げ 豚モモ(脂身付き) 豆みそ 牛乳(ビン)	精白米 上白糖 ぐずでん粉 普通はるさめ(乾) 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸スライス ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 25.5 g 20.3 g 3.1 g
23	金	牛乳 栗ご飯 筑前煮 月見団子	鶏若鶏肉モモ(皮付き) きな粉(大豆) 牛乳(ビン)	精白米 さといも 三温糖 白玉粉 上新粉 上白糖 日本ぐり ごま(いり) 黒 米ぬか油	にんじん さやえんどう(ゆで) ごぼう れんこん たけのこ(水煮缶詰) 板こんにやく 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	750 Kcal 23.6 g 16.1 g 1.8 g
26	月	牛乳 ご飯 いかのしょうが焼き 豆腐のスープ 野菜のカレーマリネ	いか 鹿の子目40g 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 牛乳(ビン)	精白米 かたくり粉 三温糖 ごま(いり) ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツァイ 赤ピーマン しょうが にんにく 干し椎茸スライス はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 Kcal 25.9 g 15.2 g 2.5 g
27	火	牛乳 家常豆腐丼 じゃがいものきんぴら	豚モモ(脂身付き) 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 米ぬか油 ごま(いり)	にんじん さやいんげん(ゆで) にんにく しょうが たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸スライス 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 25.9 g 21.8 g 2.3 g
28	水	牛乳 ジャンバラヤ わかめスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 米ぬか油 ごま油	トマトピューレ 赤ピーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 とうもろこし缶詰(ホール) グリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 Kcal 19.3 g 16.6 g 2.2 g
29	木	牛乳 ご飯 白身魚(ホキ)の幽庵焼 大学芋 大根のゆかり和え	ホキ 40g ホキ 50g ホキ 60g 牛乳(ビン)	精白米 さつまいも 上白糖 水あめ 揚げ油 ごま(いり) 黒	にんじん だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 21.2 g 14.7 g 1.2 g
30	金	牛乳 麦ご飯 鶏のかりんとう揚げ すまし汁 梨1/6	鶏成鶏肉モモ(皮なし) かつお加工品(削り節) 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 上白糖 揚げ油 ごま(いり) 白	にんじん しょうが ねぎ なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 22.8 g 15.9 g 2.4 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g