

# 令和元年 9月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
2月	牛乳	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ	ぶた肉 みそ 牛乳 ハム	米 麦 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨	なす にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いら もやし きゅうり	638	11.9	
3日	火	牛乳	ごはん 焼きさばのねぎかつおだし 千草和え 豚汁	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根 ごぼう	647	17.9
4日	水	牛乳	きなご揚げパン ツナサラダ 肉だんごスープ	きな粉 牛乳 ツナ ぶた肉 豆腐	ショートニングパン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 春雨	にんじん キャベツ コーン きゅうり 生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	683	14.8
5日	木	牛乳	ハヤシライス コールスロー	ぶた肉 生クリーム 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ コーン	639	12.1
6日	金	牛乳	ブルコギ丼 大根の中華和え りんごゼリー	ぶた肉 牛乳 アガー	米 麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく 生姜 りんご いら 大根 きゅうり りんごジュース	605	13.4
9日	月	牛乳	菊の花入りごはん 菊花しゅうまい 甘みそキャベツ 野菜椀	とり肉 牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 こんにゃく しゅうまいの皮	しめじ にんじん 菊 生姜 たまねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	644	15.5
10日	火	牛乳	ごはん いかのチリソース 海藻サラダ 冬瓜汁	牛乳 いか 海藻 とり肉 豆腐	米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン 冬瓜 小松菜	639	15.8
11日	水	牛乳	黒砂糖パン じゃがいもと挽肉の重ね焼き 枝豆のサラダ マカロニスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 枝豆 マッシュルーム 白菜 小松菜	601	15.4
12日	木	牛乳	和風きのこスパゲッティ さつまいも入りサラダ くだもの	とり肉 のり 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 かたくり粉 さつまいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ しめじ きゅうり キャベツ コーン くだもの	584	14.2
13日	金	牛乳	里いもごはん 鮭の塩焼き 即席漬け お月見汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 昆布	米 里いも 砂糖 こんにゃく 白玉粉	にんじん キャベツ きゅうり 生姜 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	598	19.1
17日	火	牛乳	ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 いものこ汁	牛乳 さわら みそ ひじき さつまいも 大豆 とり肉 豆腐	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく 里いも	生姜 ねぎ にんじん しいたけ 小松菜	583	18.1
18日	水	牛乳	高菜チャーハン 中華サラダ 太平燕	ぶた肉 牛乳 ぶた肉 なると うずら卵 いか えび	米 ごま油 砂糖 油 春雨	ねぎ にんじん 高菜漬 キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	571	15.8
19日	木	牛乳	タコライス もずくスープ	ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	米 麦 油 砂糖 小麦粉 かたくり粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	612	15.9
20日	金	牛乳	おたんじょう給食	ぶた肉 とり肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 バイン缶 桃缶	698	13.7
24日	火	牛乳	ぶた肉とごぼうの混ぜごはん 小松菜入り卵焼き 五目汁	ぶた肉 油揚げ 牛乳 卵 とり肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	627	17.8
25日	水	牛乳	さんまの蒲焼き丼 塩昆布和え さつまい	さんま 牛乳 塩昆布 みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも こんにゃく	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	731	13.0
26日	木	牛乳	フレンチトースト オニオンドレッシングサラダ トマトスープ	牛乳 卵 ぶた肉	食パン 砂糖 マーガリン 油 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく トマト	533	16.3
27日	金	牛乳	ごはん みそカツ ポイルキャベツ 吉野汁	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 なると 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま かたくり粉	キャベツ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	669	16.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	628	15.3	29.4	319	92	2.0	263	0.39	0.50	27	4.5	2.8
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シボルマーク