

平成28年度 9月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
1	木	○	やきカレーパン ミネストローネ カントリーサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	にんじん トマトかん ピーマン パセリ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ だいこん レモン	607 22.3
2	金	○	ぶたキムチどん わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく とろろ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にら にんじん こまつな にんにく たまねぎ ねぎ もやし はくさい キムチ しょうが たけのこ ほししいたけ	585 26.5
5	月	○	ソースやきそば しらたまフルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	むしちゅうかめん しらたまだんご さとう あぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかんかん パインかん ももかん	623 20.0
6	火	○	チキンライス パリパリポテトサラダ (新)	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター ごまあぶら	トマトかん にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	540 16.5
7	水	○	むぎごはん にくじゃが しおもみやさい	ぶたにく (かつおぶし) ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも つきこんにやく さとう あぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	569 19.9
8	木	○	むぎごはん マーボー豆腐 ナムル	ぶたにく みそ テンメンジャン とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら しょうが ほししいたけ たけのこ セロリー にんにく ねぎ もやし きゅうり キャベツ	607 25.6
9	金	○	きつかごはん さかなのてりやき すましじる (重陽の節句献立)	さわら (かつおぶし) とうふ ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん こまつな きくのり ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん	551 25.7
12	月	○	セサミトースト カレーふうみサラダ スイートポテトチップ ぶどう (旬)	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう さつまいも マーガリン ごま あぶら	にんじん キャベツ もやし きゅうり ぶどう	605 15.3
13	火	○	むぎごはん さんまのしょうがに やさいのごまみそ あおなのみそしる	さんま みそ あぶらあげ (かつおぶし) ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ むぎ さとう ねりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ りよくとろもやし キャベツ きゅうり だいこん	654 26.4
14	水	○	なすとトマトソースのスパゲティ かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ かいそうミックス	スパゲティ こむぎこ さとう あぶら ごま あぶら ごまあぶら	にんじん トマトかん トマトジュース なす にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	656 26.2
15	木	○	ホイコーローどん ちんげんさいスープ おつきみだんご (十五夜献立)	ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん しらたまこ あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ ぶなしめじ	672 23.3
16	金	○	あおだいずごはん ひじきりたまごやき おひたし やさいのみそ汁	あおだいず とりにく たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう ひじき (こんぶ) わかめ	こめ もちごめ さとう じゃがいも あぶら	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	592 28.3
20	火	○	わかめごはん さかなのごまみそやき ごまくまめ さつまいものみそしる (まごわやさしい献立)	さわら みそ だいず みそ (かつおぶし) ぎゅうにゅう わかめ (こんぶ)	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも ごま ねりごま	にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ	666 31.8
21	水	○	みそラーメン こまつなむしパン (新)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	655 23.4
23	金	○	きなこあげパン ワントンスープ ジャーマンポテト	きなこ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ウェーブワントン	にんじん チンゲンサイ パセリ もやし キャベツ ねぎ セロリー たまねぎ にんにく	589 22.0
26	月	○	チキンカレー じゃこのわふうサラダ なし (旬)	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが りんご セロリー たまねぎ キャベツ もやし なし	678 20.7
27	火	○	ひじきチャーハン コムタンスープ だいずのてりに	やきぶた ぶたにく たまご だいず ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ セロリー ほししいたけ だいこん はくさいキムチ	586 23.5
28	水	○	ビスキュイパン (新) キャラットドレッシングサラダ ポトフ	たまご ウィナー ぶたにく ぎゅうにゅう	まるパン さとう こむぎこ さとう じゃがいも バター アーモンド あぶら	こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリー にんにく しょうが	688 23.6
29	木	○	さつまいもごはん さけのしおやき いそかあえ きのこけんちんじる (旬)	しおざけ ぶたにく とうふ (かつおぶし) ぎゅうにゅう のり (こんぶ)	こめ むぎ さつまいも こんにやく あぶら	にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ しいたけ しめじ だいこん ねぎ	605 30.1
30	金	○	スタミナどん ガーリックポテト こうはくゼリー (運動会応援献立)	ぶたにく ぎゅうにゅう カルピス	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にら にんじん しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご にんにく クランベリージュース	653 23.6

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
9月平均	619	23.7	19.2	2.1	323	187	0.34	0.47	18	3.1	4.9
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。