

9月の献立表

平成23年度
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
1	木	○	セサミパン ・かぼちゃのチーズ焼き・とうがんのスープ・くだもの	牛乳、ピザチーズ、ベーコン	セサミパン、マヨネーズ、油	かぼちゃ、人参、冬瓜、しめじ、生姜、青梗菜、巨峰	656kcal 20.4g
2	金	○	ごはん ・しんじゆだんご・いんげんとコーンのソテー ・じゃがいもとうふのみそじる	牛乳、豚肉、卵、豆腐、味噌	米、麦、パン粉、もち米、ジャガ芋、油、ごま油	いんげん、生姜、干し椎茸、キャベツ、コーン	631kcal 26.4g
5	月	○	ごはん ・さんまのまつまえに・あおなのからしあえ・むらくもじる	牛乳、さんま、味噌、鶏肉、豆腐、卵、こんぶ	米、麦、砂糖、くず粉、でん粉	小松菜、人参、生姜、にんにく、干し椎茸、ねぎ	660kcal 28.3g
6	火	○	しろごまあげパン ・ポトフ・れいとうりんご	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー	ミルクパン、グニュー糖、じゃが芋、ごま、油	にんにく、玉葱、キャベツ、りんご、人参	644kcal 23.8g
7	水	○	ベジタブルカレーライス ・ふくじんづけ・アスパラとベーコンのソテー	牛乳、豚挽肉、大豆、ベーコン、生クリーム	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、油、バター	人参、アスパラガス、セロリ、ズッキーナ、青、赤ピーマン、にんにく、玉葱、キャベツ、福神漬け	683kcal 22.6g
8	木	○	ひやしちゅうかさば ・ゆでとうもろこし	牛乳、卵、豚肉、こんぶ、鰹削り節	中華麺、砂糖、ごま、ごま油、油	人参、きゅうり、もやし、生姜、干し椎茸、ねぎ、とうもろこ	642kcal 28.7g
9	金	○	ぶたにくとごぼうのませごはん ・やきししゃも・じゃがいもとワカメのみそじる	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、削り節、味噌、ししゃも、ワカメ	米、麦、砂糖、じゃが芋、油	人参、ごぼう、生姜、ねぎ	636kcal 29.8g
12	月	○	ごはん ・にくどうふ・おつきみだんご(みたらし)	牛乳、豚肉、焼き豆腐、削り節	米、麦、砂糖、白玉、コーンスターチ、油	人参、いんげん、玉葱、えのきたけ	663kcal 23.6g
13	火	○	レモンバタートースト ・コーンシチュー・ビーンズサラダ	牛乳、豚肉、ひよこ豆	食パン、グラニュー糖、じゃが芋、マーガリン、油、バター	人参、レモン、玉葱、コーン、きゅうり	658kcal 20.7g
14	水	○	ごはん ・さけのしおやき・だいずとさつまいものあげに・あきなすのみそじる	牛乳、鮭、大豆、じゃこ、油揚げ、味噌、ワカメ	米、麦、さつま芋、砂糖、片栗粉、油	人参、茄子、玉葱	644kcal 33.0g
15	木	○	ミルクパン ・ようふうたまごやき・ミネストローネスープ・くだもの	牛乳、ベーコン、ひよこ豆、卵、粉チーズ	ミルクパン、じゃが芋、油	人参、小松菜、トマト缶、玉葱、にんにく、セロリ、キャベツ、バナナ	679kcal 28.6g
16	金	○	ごはん ・まつかぜやき・にびたし・なめこじる	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、味噌、油揚げ、ワカメ	米、麦、パン粉、砂糖、ごま、油	人参、小松菜、干し椎茸、ねぎ、もやし、なめこ	648kcal 31.3g
19	月		敬老の日				
20	火	○	(敬老の日メニュー) せきはん ・さわらのさいきょうやき・こまつなとコーンのソテー・つみれじる	牛乳、ささげ、鰯、味噌、つみれ、豆腐、西京味噌	米、もち米、こんにゃく、じゃが芋、ごま、油	小松菜、人参、コーン、大根、ねぎ	601kcal 31.8g
21	水	○	ナン ・チリコンカン・だいがくいも	牛乳、豚挽肉、大豆、うずら豆	ナン、小麦粉、砂糖、さつま芋、水飴、油、黒ごま	人参、にんにく、玉葱、マッシュルーム	640kcal 20.9g
22	木	○	カレーうどん ・りんごマフィン	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、卵、こんぶ	うどん、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖、油、バター	人参、小松菜、にんにく、生姜、干し椎茸、玉葱、ネギ、りんご缶	647kcal 23.5g
23	金		秋分の日				
26	月		振替休日				
27	火	○	(運動会予備日) セルフ・チリドック ・コーンポテト・かたぬきチーズ	牛乳、ウィンナー、プロセスチーズ	コッペパン、砂糖、片栗粉、ジャガ芋	にんにく、生姜、コーン、玉葱	607kcal 24.6g
28	水	○	ごこおこわ ・さかなのマヨネーズやき・きりぼしときゅうりのゴマず・けんちんじる	牛乳、小豆、鰯、削り節、豚肉、豆腐、粉チーズ	米、もち米、あわ、きび、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、ゴマ	人参、玉葱、マッシュルーム、切り干し大根、きゅうり、ごぼう、大根	633kcal 32.3g
29	木	○	スパゲティわふうきのソース ・ジャーマンポテト	牛乳、ベーコン、鶏肉、刻み海苔	小麦粉、じゃが芋、オリーブ油、油、バター	にんにく、玉葱、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、生椎茸	661kcal 24.5g
30	金		ごはん ・とりにくとコーンのあげに・やさいのおかかあえ・おすいもの	牛乳、鶏肉、削り節	米、麦、片栗粉、じゃが芋、砂糖、玉麩、油、バター	人参、いんげん、小松菜、にんにく、生姜、コーン、きゅうり、キャベツ、大根	653kcal 20.3g

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー・タンパク質		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	646	26.1	22.8	365	2.4	192	0.33	0.44	13	4.7	2.6
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。