

# 9がつのこんだてひょう

# 平成29年度 練馬区立大泉学園小学校

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 たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金		シナモンあげパン にくだんごいりはるさめスープ かふうきゅうり	とりにく トウバンジャン ぎゅうにゅう	ミルクパン はるさめ じゃがいもでんぶん さとう あぶら	にんじん こまつな たけのこ しいたけ えのきたけ きゅうり しょうが	553 Kcal 20.6 g
4	月		むぎごはん ホキのうめマヨネーズやき こまつなとあぶらあげのにびたし とうふだんごじる	あぶらあげ とうふ ホキ とりにく ぎゅうにゅう	マヨネーズ こめ さとう おおむぎ じゃがいも しらたまこ	こまつな にんじん うめぼし ねぎ だいこん しいたけ えのきたけ りょくとうもやし	591 Kcal 26.9 g
5	火		チキンカレーライス スティックサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター はくりきこ さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	681 Kcal 21.0 g
6	水		なすとトマトのスパゲティ かいそうサラダ	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら ごま	にんじん トマト にんにく だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり なす	602 Kcal 22.2 g
7	木		ブルコギどん わかめとたまごのスープ りんご	たまご ぶたにく わかめ コチュジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	にんじん たら たまねぎ ねぎ りょくとうもやし りんご たけのこ しょうが にんにく	594 Kcal 22.6 g
8	金		ゆかりごはん じゃがいものそぼろに ひじきサラダ	ひじき ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん ごま あぶら	さやいんげん にんじん しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし もやし	632 Kcal 22.5 g
11	月		きくのはないりごはん きっかむしだんご すみそあえ とうがんのすましじる	たまご とうふ とりにく ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう パンこ もちごめ あぶら じゃがいもでんぶん	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ とうがん きくのり しいたけ しょうが りょくとうもやし ぶなしめじ	607 Kcal 24.1 g
12	火		はちみつレモントースト トマトシチュー ツナサラダ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ じゃがいも バター はくりきこ さとう あぶら	にんじん トマト レモン(かじゅう) たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり りょくとうもやし	612 Kcal 18.9 g
13	水		むぎごはん きすのからあげ あまみそキャベツ きのこのけんちんじる	とうふ きす とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ あぶら じゃがいもでんぶん こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ りょくとうもやし ごぼう ねぎ だいこん なめこ ぶなしめじ しいたけ	647 Kcal 24.1 g
14	木		メキシカンライス とりにくのマーマレードやき やさいとじゃがいものスープ	ウィンナー とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター じゃがいも あぶら マーマレードジャム	にんじん ビーマン たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム にんにく	624 Kcal 23.4 g
15	金		キムチどん やさいのごまだれあえ れいとうみかん	ぶたにく コチュジャン みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん マロニー あぶら ごま	たら ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさいキムチ キャベツ りょくとうもやし みかん	602 Kcal 20.6 g
19	火		まめわかごはん さけのしちみやき やさいのからみあえ きのこのさわにわん	だいず さけ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	にんじん こまつな しょうが ねぎ にんにく キャベツ なめこ えのきたけ しいたけ	556 Kcal 32.0 g
20	水		ねりまスパゲティ さつまいもとだいずのサラダ ぶどう	だいず ツナ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら さつまいも	にんじん だいこん きゅうり レモン(かじゅう) ぶどう	610 Kcal 23.4 g
21	木		むぎごはん さばのぶなかぼし きのこやさいのすじょうゆかけ かきたまじる	とうふ たまご さば ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいもでんぶん	こまつな にんじん はくさい えのきたけ ぶなしめじ しいたけ ねぎ	642 Kcal 27.6 g
22	金		とうふとひきにくのあんかけどん きりぼしだいこんのサラダ ミニトマト	とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう しょうが ミニトマト たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ	542 Kcal 19.9 g
25	月		はぎのはなごはん ぎせいとうふ こんさいのみそじる	とうふ たまご あぶらあげ ささげ とりにく みそ あおのり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん れんこん ねぎ	565 Kcal 23.6 g
26	火		うめちりごはん ししゃものあおのりあげ きのこやさいのおろしあえ	ししゃも ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら はくりきこ こんにゃく じゃがいもでんぶん	ほうれんそう にんじん うめぼし しょうが ぶなしめじ だいこん ゆず	616 Kcal 26.2 g
27	水		ピザトースト オニオンドレッシングサラダ じゃがいものミルクスープ	チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも あぶら	トマト ビーマン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム りょくとうもやし	553 Kcal 20.9 g
28	木		むぎごはん わふうしおこうじハンバーグ やさいのごますあえ とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいもでんぶん	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ はくさいしょうが りょくとうもやし ねぎ	589 Kcal 25.6 g
29	金		ちゅうかどん フルーツしらたま	いか うずら ぶたにく なると ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぶん しらたまだんご さとう	にんじん チンゲンツアイ ねぎ もも にんにく たけのこ たまねぎ りんご しいたけ はくさいみかん	650 Kcal 20.5 g

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	食塩相当量
今月の平均	604kcal	23.3g	29%	323mg	2.0mg	207 μgRE	0.28mg	0.45mg	14mg	4.2g	2.6g
摂取基準	640kcal	24.0g	25~30%	350mg	3.0mg	170 μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g