

9がつのこんだてひょう

平成30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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
3	月		シナモンあげパン にくだんごいりはるさめスープ やさいとわかめのいりどりサラダ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう あぶら じゃがいもでんぶん はるさめ	にんじん こまつな あかピーマン たけのこ えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	586 Kcal 22.4 g
4	火		ガーリックライス さかなのラビゴットソースがけ パリパリポテトサラダ	ベーコン まだら ぎゅうにゅう	バター こめ おおむぎ さとう じゃがいも はちみつ あぶら	あかピーマン トマト キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ ビクルス(きゅうり) パセリ	602 Kcal 22.7 g
5	水		マーボーどうふどん きりぼしだいにんのサラダ ミニトマト	どうふ ぶたにく みそ トウバンジャン ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん ごま	にんじん ほうれんそう ミニトマト にんにく しょうが しいたけ グリーンピース きりぼしだいにん キャベツ ねぎ たけのこ	603 Kcal 24.7 g
6	木		スパゲティベスコートレ フレンチドレッシングサラダ ブルー	えび いか たこ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら	にんじん トマト にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし ブルー	589 Kcal 23.6 g
7	金		チキンカレーライス スティックやさいサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	バター こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら 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
10	月		しめじごはん 菊花(きっか)むしだんご 菊花(きっか)とやさいのおるしあえ さわにわん	あぶらあげ とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ パンこ もちこめ じゃがいもでんぶん あぶら こんにゃく	にんじん ほうれんそう ゆず ぶなしめじ ねぎ しいたけ しょうが きくのり だいこん しいたけ たけのこ ごぼう	576 Kcal 24.5 g
11	火		むぎごはん いわしのさんがやき いとかんでんのごまずあえ じゃがいものだんごじる	たまご いわし ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう じゃがいも ごま じゃがいもでんぶん	にんじん こまつな ねぎ しょうが りょくとうもやし きゅうり しいたけ だいこん	649 Kcal 28.3 g
12	水		マーガリンパン なすのラザニア やさいとじゃがいものスープ	チーズ なまクリーム ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	バター マーガリンパン さとう はくりきこ マカロニ あぶら じゃがいも	なす にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし セロリー	694 Kcal 25.5 g
13	木		むぎごはん さばのぶんかぼし やさいのからみあえ なめこじる	どうふ さば みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	にんじん こまつな キャベツ なめこ ねぎ	619 Kcal 25.7 g
14	金		キムチチャーハン ぶたにくにとらもやしのいためもの ちゅうかふうコーンスープ あんになぜりー	たまご なまクリーム ぶたにく かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぶん あぶら	にんじん ピーマン たら ねぎ にんにく しょうが キムチ りょくとうもやし とうもろこし みかん	700 Kcal 22.3 g
15	土		ゆかりごはん じゃがいものそぼろに ひじきサラダ	ぶたにく ハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ごま あぶら じゃがいもでんぶん	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ りょくとうもやし きゅうり とうもろこし	640 Kcal 21.8 g
19	水		むぎごはん さんまのかばやき こうはくなます きのこのさわにわん	さんま ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいもでんぶん さとう はくりきこ	にんじん だいこん なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ	704 Kcal 27.3 g
20	木		むぎごはん わふうしおこうじハンバーグ あまみそキャベツ ふのすましじる	どうふ ぶたにく とりにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう やきふ あぶら じゃがいもでんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ねぎ	629 Kcal 27.3 g
21	金		ごまごはん かんこくふうにくじゃが さんしょくナムル	ぶたにく コチュジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん にんにく ほうれんそう たまねぎ しょうが りょくとうもやし	580 Kcal 20.7 g
25	火		はぎのはなごはん ぎせいとうふ よしのじる おつきみだんご	たまご とうふ ささげ とりにく とりにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう こんにゃく さといも あぶら じゃがいもでんぶん しらたまだんご	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ だいこん ぶなしめじ ねぎ	620 Kcal 23.9 g
26	水		むぎごはん ポーケケチャップ ほうれんそうとコーンのソテー やさいときのこのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし セロリー えのきたけ ぶなしめじ	601 Kcal 23.6 g
27	木		むぎごはん ししゃものなんばんづけ きりぼしだいにんのソースいため にらとえのきのすましじる	ししゃも ハム とうふ あおのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん	にんじん ピーマン たら ねぎ きりぼしだいにん たまねぎ えのきたけ	598 Kcal 26.1 g
28	金		フレンチトースト とりにくのポトフ ツナマスタートサラダ ぶどう	だいたまご とりにく ツナ ウィナー ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ レモン ぶどう	608 Kcal 24.4 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	627kcal	24.2g	29%	322mg	2.0mg	217 μgRE	0.28mg	0.44mg	14mg	4.3g	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未満