



9月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
1	金		始業式				
4	月	○	チキンカレーライス 野菜とツナのソテー	鶏肉、ツナ 牛乳、生クリーム	米、おおむぎ じゃがいも、小麦粉 中ざら糖、砂糖 ひまわり油、バター	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	641 19.0 小魚類
5	火	○	しょうが焼き丼 わかめスープ	6年生 水泳記録会 豚肉、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、生わかめ	米、おおむぎ、でんぷん ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、だいこん ねぎ	569 23.4 豆類
6	水	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物(ぶどう)	6年生 水泳記録会予備日 きな粉、豚肉、ウィンナー 牛乳	コッペパン、砂糖、じゃがいも なたね油、ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、セロリ、ぶどう	651 25.4 きのご類
7	木	○	ごはん 鮭のマヨ味噌焼き キャベツのおかか炒め	鮭、白みそ、おおか 油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、牛乳	米、エッグアマヨネーズ(卵無) ひまわり油	こまつな、しょうが、キャベツ だいこん、なす、ねぎ	577 58.0 いも類
8	金	○	こぎつねごはん 菊花シュウマイ 菊入りすまし汁	重陽の節句 油揚げ、豚肉、鶏肉 牛乳	米、もち米、砂糖 でんぷん、しゅうまいの皮 白玉麩、ひまわり油、ごま油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、しょうが、ねぎ きくの花	620 25.8 種実類
11	月	○	ごはん マーボーなす ニラたまスープ	豚肉、生揚げ、赤みそ 絹ごし豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン、にら にんにく、しょうが、ねぎ 干しいたけ、なす、ブルーベリー	587 23.8 いも類
12	火	○	メキシカンライス タンドリーチキン 金時豆のスープ	豚肉、鶏肉、ベーコン 赤いんげんまめ 牛乳、ヨーグルト	米、おおむぎ じゃがいも、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし グリーンピース、レモン汁、しょうが にんにく	599 24.9 きのご類
13	水	○	梅じゃこごはん 塩肉じゃが もやしと油揚げの炒め物	豚肉、油揚げ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、じゃがいも 突きこんにやく、砂糖 白いりごま、ひまわり油	にんじん、さやいんげん 乾燥カリカリ梅、しょうが、玉ねぎ もやし	590 19.7 豆類
14	木	○	黒砂糖パン 魚のハーブパン粉焼き キャベツとウィンナーのカレースープ	メルルーサ、ベーコン ウィンナー、牛乳、粉チーズ 果物(梨)	黒砂糖、パン粉(乾燥) じゃがいも、オリーブ油 ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ セロリ、キャベツ、梨	609 26.8 藻類
15	金	○	ごはん 鯖の香味焼き きんぴらごぼう	さば、豚肉、油揚げ 白みそ、赤みそ 牛乳	米、砂糖、突きこんにやく ひまわり油	にんじん、かぼちゃ、にんにく 玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	573 26.5 卵類
18	月		敬老の日				
19	火	○	ごはん さんまのかば焼き 浅漬け野菜 なめこ汁	さんま、木綿豆腐 八丁味噌、赤みそ 牛乳、生わかめ	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、なたね油、白いりごま	にんじん、しょうが、キャベツ だいこん、なめこ、ねぎ	658 24.3 果物類
20	水	○	レーズンシナモンロール ポークビーンズ グリーンサラダ	大豆、豚肉、牛乳	ぶどうパン、砂糖 じゃがいも、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	にんじん、にんにく、玉ねぎ セロリ、きゅうり、キャベツ	671 22.8 豆製品類
21	木	○	わかめごはん がめ煮 野菜のごま和え	福岡県の郷土料理 鶏肉、さつま揚げ(たら) 生揚げ、牛乳	米、こんにやく、じゃがいも 砂糖、ひまわり油、すりごま	にんじん、さやえんどう、こまつな しょうが、ごぼう、れんこん 干しいたけ、もやし、りんご	612 21.9 卵類
22	金	○	きのご飯 ひじき入り卵焼き 具だくさん味噌汁	鶏肉、油揚げ、豚肉 たまご、白みそ、赤みそ 牛乳、ひじき	米、もち米、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、こまつな、干しいたけ えのき、まいたけ、しめじ 玉ねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ	609 26.9 種実類
25	月	○	さつまいもごはん イカの唐揚げ 石狩汁	北海道の郷土料理 いか、鮭、絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、さつまいも、小麦粉 でんぷん、じゃがいも こんにやく、黒いりごま なたね油、ひまわり油	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	604 31.3 野菜類
26	火	○	なすのミートソーススパゲッティ コールスローサラダ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、なす、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、とうもろこし	665 25.3 乳類
27	水	○	中華丼 華風きゅうり おかしなおかしな目玉焼き	いか、えび、豚肉 牛乳、粉寒天	米、おおむぎ、砂糖 でんぷん、ひまわり油 ごま油、ラー油(ごま)	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、はくさい、セロリ きゅうり、もも缶詰	574 20.8 卵類
28	木	○	青大豆と昆布のご飯 ししゃものピリ辛焼き 田舎汁	青大豆、油揚げ、生揚げ 牛乳、刻み昆布 ししゃも	米、突きこんにやく、砂糖 じゃがいも、こんにやく	にんじん、干しいたけ、だいこん ごぼう、ねぎ	563 28.2 野菜類
29	金	○	丸パン チキンカツ ポイルキャベツ ABCスープ	運動会応援献立 鶏肉、たまご、ベーコン 牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、じゃがいも ABCマカロニ、なたね油 ひまわり油	にんじん、こまつな、キャベツ 玉ねぎ	660 26.4 きのご類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは6日(水)ぶどう、11日(月)プルーン、14日(木)梨、21日(木)りんごを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
9月の平均基準量	612	24.8	22.2(33)	328	2.0	226	0.41	0.53	25	4.1	2.6
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

くだものおいしい季節です

