



# 9月のこんだて表



平成30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) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月		<b>始業式</b>				
4	火		はちみつレモントースト パセリポテト ABCトマトスープ	ベーコン、牛乳	食パン、はちみつ、マカロニ なたね油、ひまわり油 マーガリン(乳不使用) じゃがいも	にんじん、こまつな、トマト缶 レモン、にんにく、玉ねぎ	578 16.7 小魚類
5	水		ごはん 鶏肉のんにく味噌焼き 野菜のおかか和え 塩豚汁	鶏肉、赤みそ、かつお節 豚肉、牛乳	米、砂糖、じゃがいも 白ねりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、にんにく ねぎ、もやし、しょうが、玉ねぎ キャベツ	577 25.4 豆類
6	木		しぜん豆腐 春雨サラダ 四川豆腐丼 春雨サラダ (だもの 果物) 冷凍みかん <span style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">6年生 水泳記録会</span>	豚肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	米、砂糖、でんぷん 緑豆はるさめ、ひまわり油 白いりごま	にんじん、にら、にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ ねぎ、きゅうり、もやし、きくらげ 冷凍みかん	597 21.8 藻類
7	金		こぎつねごはん いわしの梅チーズ春巻 菊入りすまし汁 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">重陽の節句</span>	油揚げ、まいわし、鶏肉 牛乳、チーズ	米、もち米、砂糖、白玉麩 ひまわり油、なたね油 春巻きの皮	にんじん、さやいんげん、しそ葉 こまつな、ねぎ、梅、干しいたけ きくの花	593 27.8 いも類
10	月		ドライカレー フレンチサラダ りんごゼリー	豚肉、鶏肉、ひよこめ 牛乳	米、おおむぎ、薄力粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり とうもろこし、りんごジュース	664 23.1 種実類
11	火		ごはん 麻婆茄子 ワンタンスープ ミニトマト	豚肉、生揚げ、甘みそ 鶏肉、牛乳	米、砂糖でんぷん ウェーブワンタン ひまわり油	にんじん、青ピーマン、にんじん にら、ミニトマト、にんにく、しょうが ねぎ、干しいたけ、なす、はくさい もやし	604 26.0 魚介類
12	水		練馬スパゲティ 野菜オムレツ	ツナ、ベーコン、たまご 豆乳、牛乳、きざみのり	スパゲッティ、砂糖 じゃがいも、オリーブ油 ひまわり油、でんぷん	赤ピーマン、こまつな、だいこん 玉ねぎ	668 29.0 果物類
13	木		ごはん 生揚げの肉味噌がけ きんぴらごぼう 吉野汁	鶏肉、赤みそ、生揚げ 豚肉、油揚げ、牛乳 板なしかまぼこ(卵無)	米、砂糖、でんぷん こんにゃく、ひまわり油 白いりごま	にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが、玉ねぎ、ごぼう、れんこん はくさい、ねぎ	576 23.8 藻類
14	金		さんまのひつまぶしごはん 浅漬野菜 なめこ汁	さんま、木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳、わかめ	米、でんぷん、薄力粉 砂糖、なたね油、白いりごま	あさつき、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、だいこん なめこ、ねぎ	577 19.5 卵類
17	月		<b>敬老の日</b>				
18	火		中華丼 華風大根 大豆の青のり揚げ	いか、えび、豚肉、大豆 牛乳、あおのり	米、おおむぎ、砂糖 でんぷん、ひまわり油 なたね油	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、はくさい、だいこん	581 26.0 果物類
19	水		コーンマヨトースト ハンガリアンシチュー (だもの 果物) ぶどう	豚肉、牛乳、チーズ	食パン、薄力粉、じゃがいも エッグクアマヨネーズ(卵無) ひまわり油	パセリ、にんじん、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、グリーンピース ぶどう	632 21.9 豆類
20	木		わかめごはん ししゃもフライ 五目肉じゃが	豚肉、牛乳、ししゃも	米、薄力粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、じゃがいも こんにゃく、砂糖、なたね油 ひまわり油	にんじん、さやいんげん、しょうが 玉ねぎ	696 31.3 種実類
21	金		カラフルピラフ 鯉のハーブパン粉焼き 小松菜と卵のスープ	ハム、かつお、ベーコン たまご、牛乳	米、おおむぎ、パン粉(乾燥) でんぷん、ひまわり油 オリーブ油	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん こまつな、しょうが、マッシュルーム とうもろこし、にんにく、玉ねぎ しめじ	610 29.8 いも類
24	月		<b>振替休日</b>				
25	火		ジャージャー麺 白菜のピリ辛漬 (だもの 果物) 梨	豚肉、鶏肉、甘みそ テンメンジャン(ごま) 牛乳、きざみのり	蒸し中華めん(卵無)、砂糖 でんぷん、ひまわり油 ごま油、白すりごま	にんじん、もやし、きゅうり、しょうが にんにく、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、はくさい、梨	599 22.8 乳類
26	水		梅じゃこごはん 鯖の柚子味噌焼き けんちん汁	まさば、白みそ、鶏肉 油揚げ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、砂糖、こんにゃく 白いりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、梅、ゆず しょうが、ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	579 28.1 果物類
27	木		ガバオライス 青梗菜と春雨のスープ おかしなおかしな目玉焼き	鶏肉、木綿豆腐、牛乳 粉寒天	米、砂糖、でんぷん 普通はるさめ、上白糖 ひまわり油	青ピーマン、赤ピーマン、パジル にんじん、チンゲンサイ、にんにく 玉ねぎ、干しいたけ、もも缶	627 24.8 いも類
28	金		ソースカツ丼 キャベツの塩昆布和え わかめスープ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">運動会応援献立</span>	鶏肉、木綿豆腐、牛乳 塩昆布、わかめ	米、薄力粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、砂糖 なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、キャベツ きゅうり、しょうが、干しいたけ ねぎ	604 26.6 小魚類

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(木)冷凍みかん、19日(水)ぶどう、25日(火)梨を予定しています。

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	610	25.0	20.4(30)	346	2.2	232	0.35	0.51	26	3.9	2.5
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

