

9月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			エネルギー (kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質(g)	
3	火		きなこあげパン・れいとうみかんにくだんごスープ	牛乳、きなこ ぶたにく、とうふ たまご	パン、はるさめ なたね油、ごま油 さとう	にんじん、いんげん、しょうが ねぎ、ほししいたけ、もやし はくさい、れいとうみかん	592 23.7	
4	水		わかめごはん・魚のさいきょうやき さわにわん・ごもくまめ	牛乳、さけ みそ、だいず とりにく	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油	にんじん、こまつな、だいこん ねぎ、えのき、れんこん ごぼう、ほししいたけ	598 28.0	
5	木		ジャージャーめん おかしなおかしなめだまやき	牛乳 ぶたにく みそ	めん、ごま なたね油、ごま油 さとう	にんじん、もやし、きゅうり しょうが、にんにく、 ねぎ、ほししいたけ	669 24.5	
6	金		むぎごはん・ちんげんさいのスープ なすとぶたにくのみそいため	牛乳、ぶたにく みそ、とりにく とうふ	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油	ピーマン、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、ねぎ、しょうが なす、にんにく、ほししいたけ	607 22.8	
9	月		セルフハンバーガー きのこスープ・ポイルキャベツ	牛乳、たまご ぶたにく ベーコン	パン、パンこ さとう、じゃがいも なたね油、	にんじん、たまねぎ、しょうが キャベツ、にんにく しめじ、しいたけ	612 27.9	
10	火		ごはん・カレーにくじゃが カリカリじゃこのおひたし	牛乳、 ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ、こんにやく じゃがいも、さとう なたね油、	にんじん、いんげん こまつな、たまねぎ もやし	617 23.7	
11	水		シーフードピラフ かきたまスープ・かふうきゅうり	牛乳、えび、いか たまご、とうふ、とりにく ベーコン	こめ、むぎ、バター じゃがいも、さとう なたね油、ごま油	にんじん、こまつな、ピーマン にんにく、たまねぎ、きゅうり マッシュルーム、ほししいたけ	601 24.1	
12	木		ごはん(酒田のおこめ)・いなかじる さんまのかばやき・ごまあえ	牛乳、さんま、 なまあげ、 みそ	こめ、ごま じゃがいも、さとう なたね油、	にんじん、ほうれんそう だいこん、ねぎ もやし	667 24.3	
13	金		なすのミートスパゲティ イタリアンサラダ	牛乳、ぶたにく ハム、 チーズ	スパゲティ さとう、なたね油、 オリーブ油	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム なす、キャベツ	657 26.3	
16	月		けい ろう の ひ 敬 老 の 日					
17	火		シュガートースト ポークビーンズ・くだもの	牛乳、いんげんまめ ベーコン、ぶたにく チーズ、クリーム	パン、さとう じゃがいも、なたね油 マーガリン	にんじん、にんにく グリーンピース、くだもの トマトかん、たまねぎ	633 22.7	
18	水		むぎごはん・エビチリとうふ わかめとたまごのスープ	牛乳、とうふ えび、とりにく たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが ねぎ、グリーンピース たけのこ、たまねぎ	612 27.0	
19	木		こぎつねごはん・つみれじる おつきみだんご	牛乳、あぶらあげ とりにく、つみれ とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま さとう、こんにやく しらたまご、じょうしんこ	にんじん、いんげん だいこん、ねぎ ごぼう、しめじ	685 24.2	
20	金		いりとうふどん・なめこのみそしる きゅうりのこんぶあえ	牛乳、たまご とりにく、とうふ みそ、こんぶ	こめ、むぎ さとう なたね油、	にんじん、いんげん、きゅうり しょうが、ほししいたけ、なめこ たまねぎ、たけのこ	599 26.3	
23	月		しゅう ぶん の ひ 秋 分 の 日					
24	火		おはぎ・やさいたっぷりじる やきししゃも・くだもの	牛乳、きなこ とりにく、あぶらあげ ししゃも	こめ、もちごめ さとう、じゃがいも なたね油、ごま	にんじん、こまつな、ねぎ たまねぎ、ごぼう だいこん、くだもの	672 26.8	
25	水		パン・とりにくのマスタードやき バミセリスープ・あおのりポテト	牛乳、あおのり とりにく ベーコン	パン、パンこ じゃがいも、マカロニ なたね油、	にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ	646 26.0	
26	木		まめわかごはん・あきのかおりじる さかなのてりやき	牛乳、だいず、さわら あぶらあげ、みそ しらすぼし	こめ、むぎ さとう さつまいも	にんじん、しょうが しめじ、だいこん ごぼう、ねぎ	591 27.8	
27	金		ごはん・すましじる みそかつ・ゆでキャベツ	牛乳、ぶたにく たまご、みそ とりにく、はんぺん	こめ、こむぎこ、ごま パンこ、さとう なたね油、ごま油	にんじん、こまつな にんにく、キャベツ だいこん、ねぎ	667 26.3	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小9月	631	25.4	20.8(29.6%)	351	2.4	237	0.42	0.54	23	2.5	4.5
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク