

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) | |
| 2 | 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 | 605 24.4 | |
| 3 | 水 | | ごはん・さけのさいきょうやき 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 | 596 27.9 | |
| 4 | 木 | | 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、レンズまめ 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 | 647 25.9 | |
| 5 | 金 | | シーフードピラフ たまごスープ・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 | 605 24.4 | |
| 8 | 月 | | 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 しらたまこ、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 | 666 23.7 | |
| 9 | 火 | | 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 | 688 24.5 | |
| 10 | 水 | | 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 | |
| 11 | 木 | | 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 | 610 22.3 | |
| 12 | 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 | 590 23.0 | |
| 15 | 月 | | けい ろう の ひ 敬 老 の 日 | | | | | |
| 16 | 火 | | あんかけやきそば おかしなおかしなめだまやき | 牛乳、ぶたにく いか えび | めん、ごま油 なたね油 さとう | にんじん、いんげん、たまねぎ にんにく、たけのこ、はくさい もやし、ほししいたけ | 661 24.7 | |
| 17 | 水 | | まめわかごはん・あきのかおりじる さわらのてりやき | 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 | 600 27.9 | |
| 18 | 木 | | むぎごはん・エビチリどうふ 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 | 625 27.3 | |
| 19 | 金 | | ごまきなこトースト 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、きなこ | パン、さとう じゃがいも、なたね油 マーガリン、ごま | 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 | 655 23.8 | |
| 22 | 月 | | おはぎ・やきししゃも やさいたっぷりじる・くだもの | 牛乳、きなこ とりにく、あぶらあげ ししゃも | こめ、さとう じゃがいも、ごま なたね油、 | にんじん、こまつな、だいこん たまねぎ、ごぼう ねぎ、くだもの | 634 22.4 | |
| 23 | 火 | | しゅう ぶん の ひ 秋 分 の 日 | | | | | |
| 24 | 水 | | パン・とりにくのマスタードやき パミセリスープ・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 | 642 25.9 | |
| 25 | 木 | | いりどうふどん・なめこのみそじる 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、ねぎ | 593 26.3 | |
| 26 | 金 | | ごはん(酒田のおこめ)・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 | 658 26.4 | |
| 30 | 火 | | シーフードカレー まめまめサラダ | 牛乳、いか えび、いんげんまめ だいず、クリーム | こめ、むぎ、ごま油 さとう、こむぎこ、バター なたね油、じゃがいも | にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、グリーンピース きゅうり、フルーツチャツネ | 639 20.0 | |

※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 | 629 | 24.9 | 20.2(28.9%) | 343 | 2.4 | 239 | 0.42 | 0.53 | 25 | 2.3 | 4.8 |
| 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 未満 | 5.0 |



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

