

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	水		シーフードピラフ たまごスープ・サラダ	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	630 24.7	
3	木		ジャージャーめん れいとうミカン	牛乳、みそ ぶたにく、	めん、さとう なたね油、ゴマ油、ごま	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ねぎ、しょうが、もやし、たけ のこ、みかん	643 26.3	
4	金		キムチチャーハン・かふうきゅうり とうふのちゅうかスープ	牛乳、ぶたにく、たまご、 とうふ、わかめ	こめ、なたね油、さとう、 ごま、ごま油	しょうが、にんじん、ねぎ、ほ くさい、きゅうり、たけのこ	598 20.8	
7	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	686 23.7	
8	火		ごはん(酒田のおこめ)・いなかじる さわらのてりやき・ごまあえ	牛乳、さわら、 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	
9	水		いりとうふどん・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	
10	木		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	金		むぎごはん・ちゅうかスープ 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	
14	月		だいずとベーコンのごはん・にらたまス ープ・もやしのピリからあえ	牛乳・ベーコン・だいず たまご、	こめ、なたね油 さとう、ごま	もやし、にら、こまつな、とう もろこし、にんじん、ほししい たけ	614 24.9	
15	火		あんかけやきそば くだもの	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	588 24.7	
16	水		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	
17	木		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	625 27.3	
18	金		あげぱん ポークビーンズ・フローズンヨーグルト	牛乳、いんげんまめ、ベー コン、ぶたにく、チーズ、 クリーム、ヨーグルト	パン、さとう じゃがいも、なたね油	にんじん、にんにく グリーンピース トマトかん、たまねぎ	684 23.8	
21	月		敬老の日					
22	火		国民の休日					
23	水		秋分の日					
24	木		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	
25	金		おやこどん しらすいりおひたし	牛乳、とりにく、あぶら あげ、たまご、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、ほししいたけ グリーンピース	600 25.7	
28	月		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	
29	火		だいずいりわかめごはん・あきのかおり じる・さんまのかばやき	牛乳、だいず さんま、あぶらあげ みそ、しらすばし	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	726 27.9	
30	水		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	

※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 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

