

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)	
4	火		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 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	665 24.4	
5	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、だいた とりにく	こめ、むぎ、 さとう、こんにやく なたね油、ごま	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	604 27.7	
6	木		セルフホットドッグ ABCスープ・れいとらみかん	牛乳、 ベーコン フランクフルト	パン、さとう なたね油、マカロニ じゃがいも	にんじん、にんにく、しょうが ねぎ、パセリ、マッシュルーム キャベツ、たまねぎ	612 22.2	
7	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	596 21.5	
10	月		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、たまご	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	598 23.6	
11	火		ごはん(酒田のおこめ)・いなかしる ちくわのにしょくあげ・ごまあえ	牛乳、たまご、 なまあげ、みそ あおのり、ちくわ	こめ、こむぎこ さとう、さとう なたね油、ごま	にんじん、ほうれんそう だいこん、ねぎ もやし	631 24.1	
12	水		ショートニングパン・パミセリスープ とりにくのマスタードやき・箸箆ポテト	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	653 26.2	
13	木		こんぶごはん・じゃがいものみそしる さんまのしょうがに	牛乳、さんま、わかめ とりにく、とうふ あぶらあげ、こんぶ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油	にんじん、ほししいたけ グリーンピース、ねぎ しょうが、たまねぎ	683 27.6	
14	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、さやいんげん、 しょうが、ほししいたけ、なめこ きゅうり、たまねぎ、たけのこ	602 26.6	
17	月		ひ の お の り の 日					
18	火		ポークカレーライス わかめサラダ	牛乳、ツナかん ぶたにく、わかめ クリーム	こめ、むぎ、ごま油 じゃがいも、こむぎこ なたね油、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし フルーツチャツネ、キャベツ	695 20.5	
19	水		ミルクパン・きのこスープ ハンバーグ・ポイルキャベツ	牛乳、たまご ぶたひきにく 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	609 27.5	
20	木		おはぎ・やさいたつぷりじる 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	670 26.7	
21	金		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	615 26.9	
24	月		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、とりにく 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	653 23.2	
25	火		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、だいた、さわら 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	591 27.8	
26	水		なすのミートスパゲティ イタリアンサラダ	牛乳、ぶたひきにく 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	658 26.4	
27	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、さやいんげん だいこん、ねぎ ごぼう、しめじ	688 24.6	
28	金		ごはん・すましじる みそかつ・ポイルキャベツ	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	666 26.5	

※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	638	25.2	21.2	342	2.3	255	0.41	0.53	23	2.7	4.7
摂取基準	660	20.0 13~28	25~30%	350	3.0	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0



「早ねおき朝ごはん」運動
シンボルマーク