

9月 献立表

平成 27 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	水	夏野菜カレー 牛乳 じゃこサラダ 冷凍みかん	豚肩肉 豚骨(スープ) ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 炒め油 サラダ油 バター 揚げ油 白炒りごま ごま	にんじん かぼちゃ ホールトマト(缶) こまつな にんにくしょうが セロリー たまねぎ りんご なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 Kcal 20.3 g 20.7 g 2.4 g
3	木	冷やし天ぷらうどん 牛乳 野菜のごま和え(コマツナ) きゅうりのひと塩	さば節(だし) いか25g(低) いか30g(中) いか30g(高) 焼くわ たまご 牛乳	生うどん さとう 小麦粉 揚げ油 白すりごま	かぼちゃ 1/64 こまつな にんじん もやし きゅうり 1/8×2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 26 g 21.4 g 3.8 g
4	金	麦ごはん(70, 米粒麦) 牛乳(子供園あり) なすのミートグラタン小判 コーン入キャベツツレンチ(キャベツ45g) トマトと卵のスープ(チンゲンサイ)	豚挽き肉 とり肉(コマ) たまご とり骨(スープ) 牛乳 調理用牛乳(園) ピザ用チーズ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロニ でんぶん 揚げ油 炒め油 サラダ油	にんじん トマトピューレ トマト缶詰(ジュース) トマト チンゲンサイ なす たまねぎ スライスマッシュ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 24.1 g 22.2 g 2.7 g
7	月	黒米入りごはん 牛乳 ホキの妻みそ焼き(5.5,6) じゃがいものきんぴら 糸寒天のゴマ酢あえ	ホキ50g(低) ホキ50g(中) ホキ60g(高) 赤色辛みそ 油揚げ 牛乳 糸寒天	米 米粒麦 黒米 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 白すりごま 揚げ油 炒め油 白炒りご	にんじん ごぼう きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 24.1 g 17.7 g 2.4 g
8	火	麦ごはん(70, 米粒麦) 牛乳 のりあげくん 切り干し大根の煮付け 吉野汁(多)	とり挽き肉 たまご 油揚げ さば節(だし) かまぼこ とり肉(コマ) 牛乳 焼きのり 出し昆布	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 生パン粉 さとう でんぶん つきこんにやく うどん(乾) 玉ふ 揚	にんじん さやいんげん みつば(根みつば) れんこん ごぼう 切干大根 ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 24.2 g 20.1 g 2.6 g
9	水	秋の香りごはん 牛乳 菊花団子・2個(黄・白) コマツナとモヤシのおかかじょゆ 冬瓜スープ	とり肉(コマ) 豚挽き肉 たまご かかつお節 油揚げ かまぼこ とうふ さば節(だし) 出し昆布 牛	小麦粉 強化米 さつまいも でんぶん 生パン粉 もち米 揚げ油	にんじん ニろ こまつな しょうが な 万能ねぎ しめじ ながねぎ しょうが(汁) もやし とうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 Kcal 30.4 g 22.1 g 2.8 g
10	木	手作りナン 牛乳 キーマカレー 野菜のピクルス(ダイコン・キュウリ・ニ フルーツのヨーグルトかけ	たまご 豚挽き肉 豚骨(スープ) 調理用牛乳 牛乳 プレーンヨーグルト	小麦粉 強力粉 さとう じゃがいも バター 炒め油	ホールトマト(缶) にんじん たまねぎ にんにくしょうが セロリー だいこん きゅうり みかん(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 Kcal 23.1 g 23 g 3.5 g
11	金	五目チャーハン(卵入り) 牛乳(子供園あり) 棒餃子 わかめスープ(コマ) 乳ない豆腐×0.6	とり肉(スープ) 豚肩肉(角切) むきえび たまご 豚挽き肉 とろろ 牛乳 調理用牛乳(園) 乾燥	米 米粒麦 強化米 さとう 炒め油 ごま油 サラダ油 白炒りごま	にんじん ニろ こまつな しょうが(スープ) たまねぎ しめじ ながねぎ たけのこ(缶) グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 Kcal 23.2 g 20.9 g 2.9 g
14	月	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 ゆかりきゅうり けんちん汁	とり挽き肉 高野豆腐 さば節(だし) とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 炒め油	にんじん ゆかり こまつな しめじ ながねぎ きゅうり ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 Kcal 23.6 g 18.2 g 2.7 g
15	火	麦ごはん(70, 米粒麦) 牛乳 いわしの竜田揚げ(4.5,6) 野菜煮物 ひじきスープ	いわし開き(低)40g いわし開き(中)50g いわし開き(高)50g さば節(だし) たまご とうふ 牛乳 ひ	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも こんにやく さとう 揚げ油	にんじん さやえんどう ほうれんそう しょうが たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 27.4 g 22.7 g 2.5 g
16	水	メキシカンライス入り(米65g) 牛乳 パンキンポタージュ カリカリごぼう(斜めスライス)	とり肉(コマ) あさりむき煮(国産) とり骨(スープ) 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 クルトン用食パン 小麦粉 バター 炒め油 揚げ油	にんじん かぼちゃ たまねぎ ホールコーン(冷) スライスマッシュルーム(水煮) グリンピース(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 20.1 g 20.3 g 2.8 g
17	木	八宝麺 牛乳 ベイクドポテト 梨(1/6個)	豚もも肉(せん切り) いか(短冊) むきえび とり骨(スープ) うずら卵(レトルト) 牛乳	蒸し中華めん さとう でんぶん じゃがいも 200gの1/2 サラダ油 炒め油 ごま油 バター	にんじん こまつな にんにくしょうが エリンギ(生) たけのこ(缶) キャベツ はくさい しょうが(ス)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 Kcal 30.6 g 16.9 g 3.6 g
18	金	二色おはぎ(あんこ入り) 牛乳(子供園あり) 切干とキュウリのゴマ酢あえ 豚汁	きな粉 あずき 豚肩肉 とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 調理用牛乳(園) 煮干し(だし)	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 黒すりごま 白炒りごま 炒め油	にんじん こまつな 切干大根 きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 21.6 g 16.4 g 2.5 g
24	木	麦ごはん(70, 米粒麦) 牛乳(子供園あり) マスのおろし炊き 野菜の甘じょうゆあえ じゃがいものみそ汁	マス(低)50g マス(中)50g マス(高)60g 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも 揚げ油	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが だいこん もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 27.2 g 16.4 g 2.7 g
25	金	ちゃんこうどん 牛乳 沢庵ときゅうりのごま風味 月見団子	さば節(だし) 豚ばら肉 いか(短冊) 油揚げ かまぼこ 絹とうふ きな粉 出し昆布 牛乳	生うどん 白玉粉 上新粉 さとう 炒め油 白炒りごま	にんじん かぼちゃ 切干大根 もやし はくさい しめじ ながねぎ 刻みたくあん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 23.1 g 17.6 g 2.4 g
28	月	麦ごはん(70, 米粒麦) 牛乳 カレーコロッケ(0.9) いそ煮(ヒジキ3g) 味噌汁(なす, 玉ねぎ)	豚挽き肉 たまご 大豆 さつまいも 揚げ油揚げ さば節(だし) 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 ひじ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 つきこんにやく さとう	にんじん たまねぎ ごぼう なす ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 Kcal 22.2 g 19.3 g 3.2 g
29	火	ターメリックライス 牛乳 ポークストロガノフ 何でも干切りサラダ多・醬少 角切り2色ゼリー	豚肩肉 豚骨(スープ) とり骨(スープ) 牛乳 サワークリーム ひじき乾 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう バター 炒め油 サラダ油	ホールトマト(缶) にんじん にんにく セロリー たまねぎ スライス マッシュルーム(水煮) セロリー(ス)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 Kcal 20.9 g 21.2 g 2 g
30	水	かき揚げ丼 牛乳 飛鳥汁 ブルーン(生)	いか(短冊) むきえび たまご さば節(だし) とり肉(コマ) 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう でんぶん じゃがいも 揚げ油 炒め油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ブルーン(生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 Kcal 26.3 g 19.6 g 4.1 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g