



平成29年9月給食献立表

9月の給食目標
「何でも食べることの大切さを知る」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ
		主食 (ご飯・パン・麺類)	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)				
11	月	ひじきご飯	魚の照り焼き いんげんのごま醤油かけ かぼちゃの煮付け 沢煮椀	ひじき 油揚げ 牛乳 鮭 だし削り節 豚肉 蒸しかまぼこ	しらたき 米 砂糖 ごま でん粉	人参 さやえんどう 生姜 さやいんげん もやし かぼちゃ 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	577	28.3	21.8	愛媛県愛南町のひじきを使ったひじきご飯です！
12	火	八宝麺	ピリ辛きゅうり 大学芋	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	中華めん 油 でん粉 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	642	22.0	24.7	豚肉、キャベツ、人参、椎茸、いか、えび、小松菜、うずらの卵などたくさんのお肉で作った八宝菜を麺にかけます
13	水	鯛めし	厚焼き卵 きんぴら(蓮根・しめじ) 味噌汁(もやし・油揚げ)	たい 牛乳 鶏ひき肉 卵 だし煮干 油揚げ わかめ 味噌	米 油 砂糖 糸こんにゃく	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) さやいんげん 蓮根 しめじ もやし ねぎ	592	28.0	27.6	愛媛県愛南町の鯛を使った鯛めしです！愛南町は養殖の真鯛が生産量全国一位です
14	木	ご飯	和風ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のお浸し 茄子の味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 パン粉	玉ねぎ 人参 大根 レモン 小松菜 もやし 茄子 さやいんげん	589	26.0	26.3	ハンバーグに大根おろし、レモン、しょうゆなどで作ったおろしソースをかけます
15	金	黒砂糖パン (うずまき)	魚のホイル蒸し フレンチサラダ 人参ポタージュ 梨	牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	黒砂糖パン パター 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり クリームコーン缶 パセリ 梨	599	26.6	29.7	梨がおいしい季節です！
19	火	ご飯	海苔の佃煮 生揚げと野菜の煮付け 野菜の生姜醤油かけ オレンジゼリー	牛乳 のり 生揚げ だし削り節 アガー	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん もやし きゅうり 生姜 オレンジジュース	628	22.6	22.9	海苔の佃煮やオレンジゼリーもーから手作りします
20	水	鮭ご飯	焼き鳥 コーンとわかめのサラダ すまし汁 ミントマト	だし昆布 鮭 牛乳 鶏肉 味噌 わかめ だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 ごま 砂糖 油	ねぎ 生姜 にんにく コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ 水菜 ミントマト	591	28.2	29.5	鶏肉とねぎの焼き鳥を作ります
21	木	2年生生活科見学 ご飯	鯉の東煮 野菜の味噌ドレかけ かき玉汁	牛乳 かつお 味噌 卵	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 椎茸 筍 ねぎ 水菜	629	28.8	26.8	愛南町の「町の魚」であるかつお。古くからかつおの水揚げが盛んに行われています
22	金	秋のお彼岸献立 五目うどん	おはぎ ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬)	うどん もち米 米 ごま 砂糖 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	659	22.2	23.4	23日は秋分の日秋のお彼岸は「先祖をうやまい、亡くなった人をしのぶ」日です
25	月	ご飯	鯖の味噌煮 ごま酢和え 吉野汁 梨	牛乳 さば 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま でん粉	ねぎ 生姜 ごぼう 人参 大根 椎茸 梨	679	28.4	29.4	さばは「青魚の王様」！コトコト優しく味噌で煮込みます
26	火	ベーカリー桃園♪ ベーカリー桃園 くるみぶどうパン	ビーンズシチュー もやしと青菜のソテー	鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 豚肉 大豆	強力粉 米粉 三温糖 バター 油 くるみ じゃがいも 小麦粉	干しぶどう 人参 玉ねぎ パセリ もやし 小松菜	687	25.9	34.6	ベーカリー桃園のパンです！パンは生きているので、暑い日に作るのはとても大変です！
27	水	チャーハン	春巻 キャベツと胡瓜の中華サラダ 中華スープ	豚挽き肉 なんと 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 はるさめ 砂糖 春巻きの皮	ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍) 生姜 人参 筍 キャベツ きゅうり 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	640	22.5	31.6	中華料理です。熱い鉄の釜でチャーハンを炒めます！！
28	木	秋の味覚献立 栗おこわ	さんまの塩焼き 菊花おひたし 根菜汁	牛乳 さんま 油揚げ だし削り節	米 もち米 むき栗 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 菊 ごぼう 人参 大根 ねぎ	616	22.8	33.0	おいしい秋の味覚をたくさん使います！
29	金	オムライス	茹で野菜 野菜スープ りんご	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリーンピース(冷凍) キャベツ もやし 人参 セロリー りんご	629	22.3	28.8	チキンライスに黄色い卵のドレスをまとった見た目もかわいいうまオムライスです！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA IU	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	627	25.2	19.5	345	107	2.4	2.9	257	0.36	0.53	30	2.8	4.6
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。
※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★9月2週目からのアレルギー食材⇒牛乳、脱脂粉乳、バター、生クリーム、鶏卵、うずらの卵、いか、えび、くるみ、りんご

夏休み明けも残さずもりもり食べてスポーツに勉強にがんばろう！！

