

9月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし	
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える			
1	水		きなこあげパン 肉団子スープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく アガー	ミルクパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん はくさい いら ぶどうジュース	621 22.8	とり	
2	木		ごはん さばの文化干し だいこん 大根サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	だいこん きゅうりにんじん たまねぎ こまつな	636 28.1	かつお	
3	金		タッカルビ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも トック ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん はくさい	640 23.3	とり	
6	月		みそラーメン だいごくも 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう みずあめ さつまいも ごま	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ いら はくさい コーン ねぎ	684 22.5	とり ぶた	
7	火		ごはん さけのピリ辛みそ焼き 磯香和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら しらたき	にんにく ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん えのき しいたけ	538 28.6	かつお	
8	水		梅わかめごはん 和風サラダ 厚揚げと根菜の煮物	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	うめ もやし にんじん こまつな ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	578 23.6	かつお	
9	木		ごまごはん 菊花しゅうまい 野菜の塩昆布和え すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しおこんぶ	こめ かたくりこ ごま さとう あられふ しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが コーン もやし キャベツ にんじん えのき こまつな ねぎ	554 20.8	かつお こんぶ	
10	金		えびクリームライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく チーズ	こめ あぶら パター はくりき さとう	たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうりにんじん コーン	586 21.6	とり	
13	月		ごはん 赤魚の煮つけ もやしのごまサラダ のつぺい汁	ぎゅうにゅう あかうお とりにく	こめ さとう ごま こんにやく ちくわぶ かたくりこ	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ こまつな	545 27.6	かつお	
14	火		マーボー豆腐丼 中華スープ くだもの(梨)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ いら ねぎ しょうが もやし チンゲンサイ なし	630 26.4	とり	
15	水		パインパン ポテトグラタン ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パインパン じゃがいも あぶら はくりき パター パンこ ABCマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな パセリ	607 23.8	とり	
16	木		ごはん 豆腐の真砂焼き 切りほしだいこん 切干大根サラダ 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ じゃこ ひじき たまご あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ きりほしだいこん もやし ごぼう きゅうり だいこん こまつな	610 25.5	にぼし かつお	
17	金		スパゲティーミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲティー オリーブオイル あぶら さとう パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり トマトビュレ	617 26.3		
20	月		敬老の日						
21	火		きびゆかりごはん ししゃものピリ辛焼き けんちん汁 お月見団子	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ きび こんにやく かたくりこ さとう いら たま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ゆかり	600 26.0	かつお	
22	水		ごはん 鶏肉のバンバンジーソース 野菜のおかか和え わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ おかか	こめ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし だいこん えのき	560 24.3	とり	
23	木		秋分の日						
24	金		チキンパエリア カラフルサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	560 21.4	とり	
27	月		ごはん 焼きギョーザ 華風和え 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ はくりき ぎょうぎのかわ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり だいこん しいたけ いら にんじん たけのこ チンゲンサイ	574 21.4	とり	
28	火		黒糖パン お豆のキッシュ ミネストローネ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご クリーム だいず チーズ レンズまめ とりにく	こくとうパン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ にんにく トマトビュレ りんご	647 28.9	とり	
29	水		カレーライス カントリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	こめ あぶら じゃがいも サラメ パター はくりき さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ だいこん	696 20.5	ぶた とり	
30	木		ごはん キャベツ入りメンチ 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ	こめ あぶら パンこ はくりき さとう こんにやく あられふ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ だいこん	644 26.6	かつお	

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	606	24.5	16.2	337	2.1	260	0.36	0.52	25	5.3	2.5