令和5年
9月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
4	月	ジャージャー麺	○	フルーツポンチ	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん もやし きゅうり パインアップルかん ももかん みかんかん	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	589	24.4	26.7
5	火	チャーハン	○	豆腐とえびのチリソース煮 中華風和え物	たまご やきぶた なると ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ えび	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	619	29.6	31.6
6	水	ポークカレーライス	○	福神漬 大根サラダ	ぶたにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ だいこん こまつな キャベツ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	664	21.4	32.1
7	木	麦ご飯	○	鯖のねぎみそ焼き さつまけんちん汁 果物	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん なし	こめ むぎ こめあぶら さつまいも こんにゃく	578	27.2	31.6
8	金	ご飯	○	重陽の節句献立 菊花蒸し 酢味噌和え 野菜椀	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご　みそ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ もやし だいこん こまつな	こめ パンこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ こめあぶら さとう　こんにゃく	569	22.4	29.3
11	月	ココア揚げパン	○	ポークビーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず クリーム	セロリー たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン だいずあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	569	22.3	39.5
12	火	さつまいもご飯	○	鯖の香味焼き 磯の香和え 具だくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう さば ほしのり とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな	こめ もちごめ さつまいも しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	587	27.4	31.7
13	水	麦ご飯	○	豆腐チゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん えのきたけ はくさい にら ねぎ キムチ もやし キャベツ きゅうり	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	564	27.6	31.0
14	木	パエリア スペインりょうり	○	スペイン風オムレツ キャベツのスープ	とりにく えび いか ぎゅうにゅう ウインナー たまご クリーム チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ しめじ えのきたけ	こめ こめあぶら じゃがいも	590	25.8	39.4
15	金	豆わかご飯	○	敬老の日献立 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え のこのこ汁	だいず わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ほししいたけ しめじ ねぎ	こめ むぎ こめこうじ さとう しろすりごま じゃがいも こんにゃく	559	30.6	25.3
19	火	なすとツナのトマトスパ	○	小中連携献立 コールスローサラダ　果物	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ コーン なし	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	641	23.5	38.9
20	水	タッカルビ丼	○	豆腐とわかめスープ	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース たけのこ ねぎ	こめ こめあぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ	581	23.1	28.5
21	木	ご飯	○	たらのみそマヨネーズ焼き 野菜の和風ごま炒め 五目汁	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ マヨネーズ（卵なし） さとう こめあぶら しろごま こんにゃく じゃがいも	575	27.9	29.7
22	金	麦ご飯	○	ジャンボ餃子 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく たまご	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら にんじん コーン パセリ	こめ むぎ だいずあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	622	23.5	29.5
25	月	じゃこ入りピラフ	○	タンドリーチキン 野菜スープ	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	こめ こめあぶら じゃがいも	564	27.1	35.7
26	火	萩の花ご飯	○	ししゃもの香り揚げ 肉じゃが	ささげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	こめ もちごめ かたくりこ だいずあぶら こめあぶら こんにゃく じゃがいも　さとう	625	25.7	29.8
27	水	回鍋肉丼	○	春雨スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン キャベツ ほししいたけ はくさい ねぎ　にら	こめ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	577	24.8	26.4
28	木	ミルクパン	○	ムサカ チキンオニオンスープ 果物 ギリシャりょうり	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ こまつな ぶどう	ミルクパン オリーブゆ さとう こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも	595	25.4	38.3
29	金	鶏めし	○	十五夜献立 里芋入り豚汁 キャベツとツナのソテー 月見団子	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ まぐろかん	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ こまつな	こめ こめあぶら さとう さといも こんにゃく しらたまだんご でんぷん	622	24.7	29.2

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数19回

※　日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギー算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より、低く算出されます。

★12日（火）5組調理実習　★29日（金）5組遠足

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	594	17.2	31.8	2.7	333	92	2.2	207	0.28	0.38	13	6.0