



9月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名			栄養価(まいご)
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
4 (月)		コメツクチキンカレーライス	福神漬 カラフルソテー	とりにく ひよこめめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ふくじんづけ こまつな コーン あかピーマン	599 17.7
5 (火)		★きつねうどん	★大学芋	とりもも あぶらあげ ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ★くろごま	ほししいたけ にんじん だいごん たまねぎ こまつな ねぎ	573 21.1
6 (水)		★チャーハン	★坦タスープ オレンジゼリー	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ アガー	こめ おおむぎ こめあぶら ★しろごま さとう	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく キムチ(7割* -27品不使用) もやし えのきたけ にはら みかんかん みかんジュース	573 23.2
7 (木)		きびご飯 SDGs献立	畑のお肉チリソース ★野菜とじゃこの和え物 ワンタンスープ	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ きび かたくりこ あげあぶら ごまあぶら さとう こめあぶら ウエーブワンタン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり だいごん はくさい にはら	613 24.9
8 (金)		ご飯 重陽の節句献立	きっかしゅうまい 和風サラダ 呉汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき だいず かんてん ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	607 25.3
11 (月)		★いわしのかば焼き丼 練馬産みその日	具だくさんみそ汁	★いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいごん キャベツ こまつな	566 24.3
12 (火)		★ココアパン ラッキーにんじんの日	★ポテトグラタン コールスローサラダ トマトスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ★チーズ ウインナー ぶたにく いんげんまめ	★ココアパン じゃがいも こめあぶら ★バター こむぎこ さとう こめこマカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ しょうが にんにく トマトかん はくさい	645 25.9
13 (水)		秋の花ご飯	★さばのすだち焼き ★おかか和え さといものみそ汁	ささげ ★ぎゅうにゅう ★さば ★かつおぶし みそ あぶらあげ	こめ もちごめ オリーブゆ さとう さといも	えだまめ すだち こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ だいごん ねぎ	591 27.7
14 (木)		★なんちゃってオムライス	マカロニサラダ オニオンスープ	ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ グリンピース キャベツ もやし きゅうり セロリー にんにく コーン	574 22.8
15 (金)		ご飯	★卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の磯和え かぼちゃのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご のり あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはら こまつな キャベツ えのきたけ かぼちゃ	537 22.8
19 (火)		★ナシゴレン 食育の日～インドネシア～	★チーズポテト ビーフンスープ	とりもも いか ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら ★バター じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ こまつな	549 21.5
20 (水)		★バラ天丼	冬瓜のスープ	★えび いか ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こむぎこ あげあぶら さとう こめあぶら	かぼちゃ まいたけ しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん とうがん ねぎ	547 21.9
21 (木)		ひじきご飯	★ししゃものみりん焼き れんこんつくね汁 ★野菜のねぎソース和え	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたひきにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう さといも かたくりこ ごまあぶら ★ごま	にんじん ほししいたけ だいごん れんこん たまねぎ しょうが こまつな もやし ねぎ	544 26.5
22 (金)		★さつまいもトースト	チリコンカン はちみつドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ★クリーム だいず ぶたひきにく	★しょくパン さつまいも グラニューとう ★バター こめあぶら こむぎこ さとう はちみつ	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン きゅうり にんじん キャベツ コーン	586 23.4
25 (月)		野沢菜ご飯 長野県の料理	さんぞくやき きのこスープ ぶどう	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あげあぶら かたくりこ	のぎわな しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ まいたけ しめじ こまつな ぶどう	590 21.1
26 (火)		★さつま芋ご飯	千草あえ 肉豆腐 ★梨	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく やきとうふ	もちごめ こめ さつまいも ★くるごま こんにやく さとう ごまあぶら やきふ	こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ ★なし	568 24.0
27 (水)		ご飯 練馬産みその日	ビーンズコロッケ 即席漬け 練馬みそのみそ汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とうにゅう とうふ みそ わかめ	こめ あげあぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな ねぎ ほししいたけ ごぼう だいごん	652 25.2
28 (木)		★小松菜とサーモンのクリームパスタ 都民の日献立	レモンドレッシングサラダ ★ブルーベリーケーキ	★さけ ★ぎゅうにゅう とうにゅう おから ★たまご	スパゲティ こめあぶら こむぎこ ★バター さとう ブルーベリージャム	たまねぎ こまつな コーン セロリー しょうが キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン パセリ ブルーベリー	586 25.7
29 (金)		ちらし寿司 中秋の名月献立	ピリピリしらたき ★月見汁 月見みたらし団子	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とうふ ★かまぼこ	もちごめ こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき しらたまこ かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいごん えのきたけ こまつな	562 19.7

※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。