



# 9月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	きびごはん 豆腐とえびの中華煮 もやしのごまだれサラダ	○	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 豚肉 みそ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ 白菜 もやし きゅうり ねぎ	米 きび 片栗粉 上白糖 油 ごま油 練りごま いりごま	849 38.5
4	火	ピザトースト イタリアンスープ パセリポテト・ミニトマト	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉 卵 ピザチーズ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし 青ピーマン パセリ にんじん 小松菜 ミニトマト	食パン パン粉 じゃがいも 油 バター	800 36.8
5	水	練馬スパゲッティ くるみのサラダ	○	牛乳 のり ツナ かつお節	大根 きゅうり キャベツ こまつな にんじん	スパゲッティ 上白糖 油 くるみ	812 33.3
6	木	キムチチャーハン キャベツと卵のスープ カルピスゼリー	○	牛乳 カルピス 寒天 豚肉 ハム 卵	白菜 玉ねぎ キャベツ みかん缶詰 にんじん 青ピーマン	米 上白糖 片栗粉 ごま油 油 いりごま	780 24.3
7	金	菊の花入りしめじごはん 肉じゃが じゃこサラダ・くだもの	○	牛乳 じゃこ わかめ 鶏肉 豚肉 さば節	しめじ 菊の花 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 にんじん さやいんげん くだもの	米 上白糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 ごま油	825 33.4
10	月	ツナトースト ニョッキのスープ かぼちゃとさつまいものサラダ	○	牛乳 脱脂粉乳 ツナ 卵 鶏肉 ハム ピザチーズ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり パセリ にんじん かぼちゃ	食パン じゃがいも 薄力粉 さつまいも 上白糖 油 マヨネーズ オリーブ油	327 31.3
11	火	ターメリックライス キーマカレー シーザーサラダ	○	牛乳 粉チーズ ピザチーズ 鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ りんご 干しぶどう にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 薄力粉 上白糖 食パン 油 バター	856 28.7
12	水	五目チャーハン 大根とわかめのスープ カリカリワンタンサラダ	○	牛乳 わかめ 焼き豚 えび 卵 豚肉 豆腐	ねぎ 干し椎茸 グリンピース 大根 キャベツ もやし にんじん	米 ワンタンの皮 ごま油 油 いりごま	763 34.4
13	木	アーモンドトースト ミートボールのシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 粉チーズ 鶏肉 卵 生クリーム 脱脂粉乳 調理用乳 豚肉	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし にんじん こまつな 赤ピーマン	食パン グラニュー糖 パン粉 じゃがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン 油 バター	828 30.1
14	金	大豆入りひじきごはん 野菜とこんにゃくの旨煮 ごまあえ	○	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ かつお節	干し椎茸 大根 もやし にんじん さやいんげん ほうれん草	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 すりごま	839 30.9

15日(土)は給食がありません

19	水	回鍋肉丼 杏仁豆腐	○	牛乳 調理用乳 豚肉 みそ	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ にんじん ピーマン パイン もも みかん缶詰	米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 上白糖 油 ごま油	833 28.7
20	木	ごはん・もずくのみそ汁 鯖の文化干し もやしと小松菜のからし和え	○	牛乳 もずく さば節 油揚げ みそ 鯖文化干し	大根 白菜 ねぎ もやし にんにく しょうが もやし	米 三温糖 ごま油 すりごま	843 33.9
21	金	丸パン 照り焼きハンバーグ マカロニスープ・バジルポテト	○	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草	丸パン パン粉 三温糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	783 30.1
24	月	チャーシュー麺 にら玉スープ	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	もやし きゅうり しょうが にら 干し椎茸 たけのこ ねぎ にんじん にんにく	中華めん 片栗粉 油 ごま油 いりごま すりごま	853 38.0
25	火	奈良茶めし・吉野汁 鮭の西京焼き 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳 ながこんぶ のり 大豆 かつお節 鶏肉 ちくわ 豆腐 鮭	大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 梅 にんじん こまつな	米 くずでんぷん 三温糖 上白糖 油 ごま油	773 39.3
26	水	エッグトースト ヌイユスープ ハニーサラダ・くだもの	○	牛乳 ピザチーズ 調理用乳 卵 ベーコン 豚肉	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり にんじん パセリ とうもろこし くだもの	食パン ヌイユ はちみつ バター マヨネーズ 油	825 30.5
27	木	ゆかりごはん・呉汁 ししゃものみりん焼き キャベツのごま酢あえ	○	牛乳 ししゃも さば節 大豆 豚肉 油揚げ みそ	大根 ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉 にんじん こまつな	米 こんにゃく 上白糖 いりごま すりごま	803 37.6
28	金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん かきたま汁 お月見だんご	○	牛乳 豚肉 さば節 鶏肉 卵 あずき	ごぼう しょうが ねぎ にんじん こまつな かぼちゃペースト	米 しらたき 上白糖 片栗粉 白玉粉 上新粉 油	838 34.6

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	813Kcal	33.0g	21%	393mg	3.1mg	9.9g	314μg	0.52mg	0.63mg	41mg	117mg	3.9mg	3.9g

・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。  
 ※9月の給食費の引き落としは9月18日(火)です。ご準備をお願いいたします。