

令和8年度



9月献立表



練馬区立小竹小学校

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	○	夏野菜のドライカレー じゃがいものハニーサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム なす ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	573	14.1
2	水	○	ごはん きゅうりの塩昆布和え 鮭のレモン醤油焼き 冬瓜のみそ汁	牛乳 鮭 塩昆布 油揚げ みそ	米 ごま油 白ごま	レモン きゅうり にんじん とうがん 小松菜 ねぎ	502	21.0
3	木	○	キムタクごはん 塩ワタンスープ ミルクプリン	豚肉 牛乳 とり肉 アガー クリーム	米 大麦 油 ごま油 白ごま ウェーブワタンスープ 砂糖	キムチ(アレルギー不使用) たくあん 生姜 にんにく 小松菜 ねぎ にんじん 白菜 もやし	582	14.0
4	金	○	けんちんうどん 大学いも	とり肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 還元水あめ 黒ごま	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ 小松菜	630	13.1
7	月	○	しぜんとうふ丼 パンサンスー	豚肉 豆腐 牛乳 ハム	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん たけのこ	571	16.5
8	火	○	食パン 手作りピーチジャム ラタトゥイユスープ ツナサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 まぐろ缶	食パン 砂糖 コーンスターチ 油	桃缶 桃ジュース にんにく たまねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー	501	16.1
9	水	○	ちょうようのせっくこんだて とうもろこしごはん すまし汁 菊花しゅうまい 果物(ぶどう)	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 焼きふ	コーン 生姜 たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ ぶどう	587	15.4
10	木	○	ごはん イカのチリソース ナムル にらたまスープ	牛乳 いか とり肉 豆腐 卵	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく ねぎ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ にら	576	18.3
11	金	○	やまじ 山路ごはん つくね汁 夕焼けゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ アガー	米 油 砂糖 さつまいも 片栗粉	にんじん しめじ まいたけ 干しいたけ えのきたけ 小松菜 枝豆 生姜 ねぎ 白菜 オレンジジュース	560	15.9
14	月	○	ハヤシライス フレンチサラダ 菓物(梨)	豚肉 クリーム 牛乳	米 大麦 油 ざらめ 小麦粉 バター 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ にんじん もやし コーン なし	626	12.7
15	火	○	ごはん 梅ひじきふりかけ 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳 ひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 白ごま 油 しらたき 焼きふ ごま油	カリカリ梅刻み たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	592	17.3
16	水	○	なすのミートスパゲティ 粒マスタードサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 トマトピューレ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン なす ズッキーニ	559	17.1
17	木	○	まめ 豆わかごはん 根菜のごまみそ汁 かつおの玉ねぎソース	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 かつお 豚肉 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白すりごま	生姜 たまねぎ にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	586	20.4
18	金	○	パエリア スペイン風オムレツ 千切り野菜スープ	とり肉 えび いか 牛乳 ウインナー 卵 ベーコン	米 大麦 油 バター じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン パセリ粉 にんじん キャベツ ピーマン セロリー	572	17.4
24	木	○	バターライス ペイザンヌスープ 鰯のラビゴットソース	牛乳 あじ ベーコン とり肉	米 大麦 バター 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	パセリ粉 たまねぎ トマト セロリー にんにく ビクルス にんじん かぶ	617	15.7
25	金	○	じゅうごやこんだて こぎつね寿司 いものこ汁 手作り月見団子	油揚げ のり 牛乳 豚肉	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんじん れんこん かんぴょう 干しいたけ 大根 しめじ ねぎ さやいんげん ごぼう	662	12.6
28	月	○	メキシカンライス 果物(りんご) じゃがいものクリームスープ	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ ほうれん草 にんにく りんご	583	12.8
29	火	○	まる 丸パン ハンバーグ パセリポテト ジュリエンヌスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	ミルクパン パン粉 砂糖 じゃが芋 油	たまねぎ 生姜 パセリ粉 にんじん セロリー ピーマン キャベツ	521	18.5
30	水	○	ごはん 鯖のみそ煮 野菜の海苔和え うすくず汁	牛乳 さば みそ のり とり肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ	597	18.2

※ 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 早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク↓

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	579	16.1	31.2	2.4	311	83	1.9	181	0.27	0.43	12	4.6



