

9 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) ※中・高学年	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 火	カレーライス 牛乳 キャベツと人参のサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン なし	611 12.2	8日(月) ～世界の味めぐり～ 「ベルギー」 「フリカデル」は、ミートボールをトマトソースで食べるベルギー料理です。「フリッツ」とは、フライドポテトのことです。 
3 水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ しめじ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	603 16.4	
4 木	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ ジャがいものそぼろ煮 五色あえ	牛乳 大豆 みそ 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白ごま	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ グリンピース 小松菜 もやし コーン キャベツ	595 14.3	
5 金	ジャージャー麺 牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 サイダー	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ しめじ たけのこ たまねぎ みかん缶 りんご缶 桃缶	598 15.7	
8 月	コッペパン 牛乳 フリカデル(肉団子のトマト煮込み) フリッツ ココアゼリー ☆世界の味めぐり「ベルギー」 	牛乳 豚ひき肉 アガー 豆乳 生クリーム	コッペパン 片栗粉 米油 砂糖 小麦粉 ジャが芋	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶 パセリ	568 15.1	
9 火	じゃことごまのごはん 牛乳 菊花蒸し 大豆入り筑前煮 ☆重陽の節句献立	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆 とり肉 さつま揚げ	米 麦 白ごま パン粉 じゃが芋 片栗粉 ごま油 もち米 米油 こんにゃく 砂糖	ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜 ごぼう れんこん にんじん たまねぎ	669 16.2	
10 水	きのこのピラフ 牛乳 魚のカレーパン粉焼き リボンマカロニのトマトスープ	ベーコン 牛乳 たら とり肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	554 18.6	
11 木	とうもろこしご飯 牛乳 ざんぎ 芋団子汁 ☆日本の郷土料理「北海道」	牛乳 とり肉	米 麦 豆乳バター 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャが芋	コーン にんにく 生姜 にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	594 14.8	
12 金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き おろしボンずサラダ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく ジャが芋	にんじん きゅうり もやし 大根 レモン ごぼう ねぎ	575 18.2	
16 火	オレンジトースト 牛乳 ボークビーンズ ガーリックサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 砂糖 バター 米油 ジャが芋	オレンジジュース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく	558 16.1	
17 水	さつまいもごはん 牛乳 さばのみそ煮 きなこ豆 かきたま汁	牛乳 さば みそ 大豆 きな粉 豆腐 卵	米 さつまいも 白ごま 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	574 18.7	
18 木	スパイシーピラフ 牛乳 チーズオムレツ ABCスープ	ウインナー 牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 とり肉	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん しめじ キャベツ 小松菜	565 16.8	
19 金	わかめごはん 牛乳 魚のきのこあんかけ かぼちゃと生揚げのみそ汁 くだもの(ぶどう食べくらべ) ☆旬の食材「ビオーネ/マスカット」	炊き込みわかめの素 牛乳 ホキ とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ 大根 かぼちゃ ねぎ ぶどう	565 18.3	
22 月	萩ごはん 牛乳 まさごやき けんちん汁 くだもの(梨) ☆お彼岸献立	小豆 大豆 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 水 とり肉	米 もち米 ジャが芋 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 干しいたけ えのきたけ ごぼう 大根 なし	576 18.2	22日(月) ・萩ごはん お彼岸の時期に合わせて、萩の花をイメージした、ささげと青大豆のごはんを炊きます。 
24 水	バターライス 牛乳 チキンアドボ ニラガ くだもの(冷凍パイ) ☆世界の味めぐり「フィリピン」 	牛乳 鶏もも 豚肉	米 麦 バター 米油 砂糖 片栗粉 ジャが芋	パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン パイン	612 16.3	
25 木	親子丼 牛乳 おいもと大豆の揚げ煮	とり肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも ジャが芋 白ごま	たまねぎ 小松菜	612 14.9	
26 金	ガーリックライス 牛乳 魚のコーンフ레이크焼き トマトと卵のスープ	ベーコン 牛乳 さわら とり肉 卵	米 麦 米油 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) コーンフ레이크 パン粉 ジャが芋	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマト コーン 小松菜	628 16.2	
29 月	さんまのひつまぶしご飯 牛乳 ごま醤油のおひたし たまねぎのみそ汁 ☆旬の食材「さんま」	さんま 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	581 15.4	24日(水) ～世界の味めぐり～ 「フィリピン」 「チキンアドボ」 鶏肉を酢や醤油などで漬け込むフィリピンの家庭料理です。 「ニラガ」 肉や野菜をスープで煮込んだポトフのような料理です。味付けにナンブラーを使います。 
30 火	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 さつまいものフレンチサラダ ぶどうゼリー	ベーコン チーズ 鮭 牛乳 アガー	スパゲティ 米油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 さつまいも	にんにく たまねぎ しめじ 小松菜 にんじん きゅうり コーン ぶどうジュース	575 15.6	

※ 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。(19回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを表記しています。

★ 6年生は移動教室と振替休日のため、16日・17日・18日は給食がありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均 (中学年)	590	23.9g(16.2%)	20.2g(30.8%)	317	89	2.1	251	0.34	0.51	22	7.2	2.3