



9 月献立表

令和8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 たんぱく質 たんばく質 (%) ※中学年度	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	水	カレーライス 牛乳 キャベツと小松菜のごまドレサラダ くだもの（冷凍みかん）	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油 ねりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ 小松菜 コーン みかん	642 12.2	★旬のくだもの 秋は、おいしいくだもの宝库です。今月は、「桃」「梨」「ぶどう」「洋ナシ」など、いろいろなくだものを味わいましょう。
3	木	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 にら ねぎ クリンベイス もやし きゅうり	603 16.4	
4	金	練馬スパゲティ 牛乳 さつまいものフレンチサラダ 桃のケーキ ★旬の食材「桃」	まぐろ のり 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま 手 小麦粉 米油 小麦粉	大根 にんじん きゅうり コーン たまねぎ 桃缶	666 13.9	
7	月	ココア揚げパン 牛乳 豆入りコーンスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 米油 ジャが芋 小麦粉 豆乳バター バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	607 14.8	
8	火	ゆかりごはん 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（梨） ★旬の食材「梨」	牛乳 ホキ とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ 大根 かぼちゃ 小松菜 ねぎ なし	562 18.4	9日(水) 重陽の節句献立 ・菊花蒸し もち米にターメリックで黄色い色をつけ、肉団子のまわりに菊の花のようにまぶして蒸します。
9	水	さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し 呉汁 ★「重陽の節句」献立	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 さつま芋 ごま パン粉 じゃが芋 片栗粉 ごま油 もち米	ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜 大根 にんじん 小松菜	577 16.5	
10	木	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 厚揚げ 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	569 15.6	
11	金	親子丼 牛乳 和風じゃこサラダ くだもの（ぶどう食べくらべ） ★旬の食材「ぶどう」	とり肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま 米油	たまねぎ 小松菜 にんじん きゅうり ぶどう	569 16.3	
14	月	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ ひよこ豆のサラダ オレンジゼリー ★世界の味めぐり「スペイン」	とり肉 あさり ぼたて 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 ひよこ豆 アガー	米 麦 オリーブ油 ジャが芋 米油 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） 米粉 ジャが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ビーマン 赤ビーマン パセリ キャベツ きゅうり コーン トマト オレンジジュース	638 16.2	11日(金) ・ぶどう食べくらべ 旬のぶどう2種類を食べくらべます。どちらのぶどうが好きな、みんなで投票します。
15	火	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き おろしポンずサラダ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん きゅうり もやし 大根 レモン ごぼう えのきたけ 小松菜 ねぎ	588 18.4	
16	水	あんかけ焼きそば 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ ホワイトボンチ	豚肉 牛乳 大豆 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	にんにく 生姜 にんじん だけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 桃缶	587 15.9	18日(金) ～世界の味めぐり～ ・韓国 ・セルフのりまきキンパ 韓国風の巻き「キンパ」をイメージした混ぜご飯を、自分でのりに巻いてセルフのりまきにさせていただきます。
17	木	秋鮭とコーンのピラフ 牛乳 かぼちゃのポタージュ いももち	鮭 牛乳 ベーコン いんげん豆 豆乳 生クリーム 青のり	米 麦 米油 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） 米粉 ジャが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ かぼちゃ セロリー	592 13.4	
18	金	セルフのりまきキンパ 牛乳 ヤンニョムチキン ワカメスープ ★世界の味めぐり「韓国」	豚肉 卵 のり 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 白ごま ごま油 米粉 片栗粉 砂糖 はちみつ でん粉 ごま	たまねぎ にんじん にら にんにく 生姜 だけのこ ねぎ	625 17.0	25日(金) ・手作りお月見団子 かぼちゃを使って黄色い色の お月様をイメージした白玉団子を作ります。
24	木	魯肉飯（ルーローハン） 牛乳 五目野菜スープ 杏仁豆腐 ★世界の味めぐり「台湾」	豚肉 牛乳 寒天 コンデンスミルク 豆乳	米 麦 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん 小松菜 もやし チンゲンサイ みかん缶	658 16.4	
25	金	萩ごはん 牛乳 かつおの甘辛揚げ けんちん汁 手作りお月見団子 ★お月見献立	小豆 大豆 牛乳 かつお 青のり とり肉 豆腐	米 もち米 片栗粉 米粉 砂糖 米油 こんにゃく さつま芋 白玉粉 上新粉	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ かぼちゃ	620 18.6	
28	月	ガーリックライス 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 チーズ とり肉 レンズ豆	米 麦 バター 米油 マヨネーズ（卵なし） パン粉 マカロニ	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 小松菜 トマト缶	578 17.6	
29	火	照り焼きチキンピザ 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	とり肉 のり チーズ 牛乳 豚肉 大豆	ナン 米油 マヨネーズ（エッグフ リー） でん粉 ジャが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ きゅうり	586 18.6	30日(木) ～日本の郷土料理～ 「山形県」 ・いも煮 山形県など東北地方で「芋煮（いもにかい）」と呼ばれる季節の行事があり、そこで食べられている郷土料理です。ほかに山形県で有名な「ます」、 「洋ナシ」を使った給食を作ります。
30	水	麦ごはん 牛乳 ますのみそ焼き いも煮 洋ナシのゼリー ★日本の郷土料理「山形県」	牛乳 ます みそ 牛肉 豚肉 厚揚げ 油揚げ アガー	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜 洋なし	627 18.5	

※ 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。（18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、摂取栄養価のみを標記しています。

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)	605	24.7g(16.3%)	21.0g(31.2%)	339	90	2.3	267	0.35	0.51	25	5.8	2.5

<9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地
にんにく	青森県	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県	米	宮城県産「萌えみのり」
しょうが	茨城県 高知県	ピーマン	茨城県 青森県	キャベツ	群馬県 長野県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	青森県 北海道	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	北海道	さやいんげん	福島県 群馬県 青森県	ごぼう	青森県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道 青森県	かぼちゃ	茨城県 北海道	白菜	長野県 群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県	さつまいも	茨城県	ねぎ	青森県 新潟県	トマト	青森県
きゅうり	千葉県 群馬県 福島県 青森県 秋田県 埼玉県	さといも	千葉県	りんご	青森県 長野県	巨峰	山梨県
チンゲン菜	静岡県	にら	栃木県 茨城県	梨	茨城県	マスカット	山梨県

