



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

9月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんばく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
2	木	マーボーなす丼 中華スープ 冷凍みかん 	豚肉 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ なす えのきたけ たら みかん	561 kcal 18.8 g	鶏骨 醤油 豆板醤 酒 塩 こしょう
3	金	わかめごはん 肉じゃが 揚げごぼうのサラダ	わかめ 豚肉 さつまいも みそ	米 ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	567 kcal 21.4 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩 こしょう
6	月	じゃこ入りふりかけごはん カツオと大豆の甘辛揚げ けんちん汁 	しらす干し おかか 青のり かつお 大豆 豆腐	米 ごま 油 片栗粉 砂糖 こんにやく ごま油	生姜 大根 にんじん しめじ 小松菜 ねぎ	562 kcal 32.5 g	かつお節 昆布 塩 酒 醤油 みりん
7	火	ごまごはん さばの文化干し おひたし 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	白菜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	640 kcal 26.4 g	かつお節 塩 酒 醤油
8	水	コーンマヨトースト トマトシチュー なし 	ハム 豚肉	食パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	たまねぎ とうもろこし セロリー にんじん マッシュルーム トマト なし	597 kcal 22.6 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 ワイン ケチャップ ウスターソース
9	木	五目ひじきご飯 菊花だんご だいこんの和風汁 	鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 卵	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ 生姜 にんにく とうもろこし 大根 しめじ 小松菜	573 kcal 24.3 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 こしょう
10	金	あんかけチャーハン 南蛮風きゅうり ぶどうゼリー 	卵 豚肉 かまぼこ 寒天	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	セロリー にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり ぶどうジュース ぶどう缶	550 kcal 21.4 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒 酢 一味唐辛子
13	月	ジャージャー麺 わかめと卵のスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵	油 中華めん 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり みかん	575 kcal 25.7 g	鶏骨 豆板醤 酒 塩 こしょう 醤油
14	火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き キャベツのごま和え どさんこ汁	鮭 みそ 豚肉	米 油 砂糖 バター ごま じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく もやし とうもろこし こねぎ	603 kcal 28.8 g	かつお節 塩 こしょう 酒 みりん 醤油
15	水	ナン キーマカレー マセドアンサラダ	豚肉 大豆 チーズ	ナン 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト きゅうり とうもろこし	593 kcal 24.2 g	塩 こしょう ワイン ケチャップ カレー粉 中濃ソース 醤油 酢 粉からし ターメリック クミン 粉バウダー
16	木	ごはん ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	豚肉 卵 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	しいたけ たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	574 kcal 23.8 g	かつお節 塩 こしょう みりん 醤油 酒 酢
17	金	さんまのひつまぶし おかか和え 三つ葉入りすまし汁 	さんま 鶏肉 かまぼこ 豆腐 おかか	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 さやいんげん ほうれん草 にんじん もやし しいたけ えのきたけ みつば	564 kcal 21.3 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油 塩
20日(月) 敬老の日							
21	火	まいたけごはん そくせきづけ いなかな汁 みたらしだんご 	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 白玉粉 砂糖 片栗粉	にんじん まいたけ キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	557 kcal 19.4 g	かつお節 醤油 酒 みりん 塩
22	水	冷やしうどん 野菜のかき揚げ	鶏肉 油揚げ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 たまねぎ ごぼう みつば	513 kcal 20.1 g	かつお節 昆布 醤油 塩 酒 みりん
23日(木) 秋分の日							
24	金	麦ごはん さばのごま醤油焼き もやしあえ 豆腐のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 もやし にんじん きゅうり ねぎ	547 kcal 25.2 g	かつお節 醤油 酒 一味唐辛子 塩 みりん こしょう 酢
27	月	えび入りカレーピラフ キャベツのクリームスープ スイートポテト 	鶏肉 えび 牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム	米 油 さつまいも 砂糖 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ	655 kcal 22.4 g	鶏骨 ターメリック ワイン 酒 カレー粉 醤油 塩 こしょう パセリ粉
28	火	そぼろ丼 具だくさんみそ汁 柿 	鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 柿	607 kcal 23.6 g	かつお節 醤油 酒 塩
29	水	秋鮭ときのこのまぜご飯 こまつなのあえもの さつま汁 	鮭 油揚げ 鶏肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	生姜 まいたけ えのきたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	557 kcal 24.4 g	かつお節 醤油 酒 塩 醤油 みりん 一味唐辛子
30	木	はちみつトースト テリコンカン オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆	食パン バター はちみつ 油 じゃが芋 砂糖	セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト キャベツ きゅうり もやし	520 kcal 20.0 g	鶏骨 ワイン パセリ粉 塩 こしょう 醤油 ケチャップ チリパウダー ウスターソース 酢

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・飲用牛乳は毎日あります。
- ・給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

【平均栄養摂取量(中学生年)】

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

9月	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	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	574	16.4	30.8	2.6	325	90	2.2	232	0.36	0.52	28	5.9

(児童数配布)