

令和7年

9月献立表

練馬小学校



実施日	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	体に調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)			
2 火	ポークストロガノフ 飲用牛乳 ひじきツナサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳 ひじき まぐろ	米 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	623	14.9	33.4	2.5			
3 水	豚肉のブルコギ丼 飲用牛乳 五目さっぱりスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 米ぬか油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ にら 小松菜 もやし	572	17.7	26.0	2.1			
4 木	麦ご飯 飲用牛乳 しいらの照り焼き ビーフンソテー どんがら汁 (山形県)	牛乳 しいら 豚肉 ぼらみそ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ もやし 大根 小松菜	585	22.3	21.4	2.7			
5 金	チーズパン 飲用牛乳 ジャーマンポテト ひよこ豆のトマトスープ 牛乳みかんゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 ひよこ豆 アガー	チーズパン じゃが芋 米ぬか油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ粉 セロリー トマト缶 トマトピューレ キャベツ みかん缶	580	17.7	34.0	2.3			
8 月	麦ご飯 飲用牛乳 もうかさめのカレーマヨ焼き 里芋と大豆のり塩揚げ とうがんのみそ汁	牛乳 さめ大豆 青のり みそ 油揚げ	米 大麦 マヨネーズ (卵なし) 里芋 片栗粉 油	にんじん 大根 干しいたけ とうがん 小松菜	596	17.2	32.6	2.1			
9 火	★重陽の節句献立★ ご飯 飲用牛乳 菊花蒸し 大根の酢の物 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 油揚げ	米 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米 砂糖 白ごま	たまねぎ 干しいたけ 生姜 大根 きゅうり にんじん たけのこ 小松菜	547	16.3	26.3	1.8			
10 水	西湖豆腐丼 (シーホーどうふどん) 飲用牛乳 卵とトックのスープ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 トック ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ にら チンゲンサイ	648	18.0	30.4	2.4			
11 木	鶏ごぼうピラフ 飲用牛乳 たらのコーンクリーム焼き ジュリエンスープ	とり肉 牛乳 たら 豚肉	米 米ぬか油 バター マヨネーズ (卵なし)	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 たまねぎ コーン にんにく キャベツ しめじ	571	18.1	32.2	2.9			
12 金	サンマーマン (神奈川県) 飲用牛乳 さつまいもとチーズの春巻き	豚肉 牛乳 クリーム チーズ	中華めん 米ぬか油 ラード 片栗粉 ごま油 さつま芋 砂糖 春巻きの皮 油 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ にら もやし	660	14.6	34.6	2.9			
16 火	チリビーンズライス 飲用牛乳 キャロットソースサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	562	15.5	28.5	1.8			
17 水	麦ご飯 飲用牛乳 塩肉じゃが じゃごぶりかけ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 のり 青のり	米 大麦 ごま油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり にんにく	600	16.3	24.0	3.2			
18 木	みそラーメン 飲用牛乳 豆腐ナゲット	豚肉 みそ 大豆 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ひじき	中華めん ラード 米ぬか油 砂糖 バター 油 白ごま パン粉 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし	638	19.4	37.4	3.9			
19 金	豆わかご飯 飲用牛乳 三州煮 キャベツときゅうりの浅漬け 果物(なし)	わかめご飯の素 大豆 牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ なし	637	17.6	32.1	2.2			
22 月	★お彼岸献立★ 萩ご飯 飲用牛乳 さんまの蒲焼き 三色野菜のからし和え 大根のみそ汁	小豆 牛乳 さんま みそ 油揚げ	米 もち米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	枝豆 にんじん 小松菜 もやし 大根	693	14.9	38.2	3.2			
24 水	麦ご飯 飲用牛乳 五目卵焼き 鉄火みそ きのこのすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ 大豆 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん しめじ えのきたけ 大根 小松菜	581	16.7	29.7	2.6			
25 木	ご飯 飲用牛乳 しゃものみりん焼き 即席漬け 里芋と生揚げのそぼろ煮	牛乳 しゃも 豚ひき肉 厚揚げ	米 米ぬか油 里芋 砂糖 片栗粉	キャベツ きゅうり 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	648	17.9	32.8	2.1			
26 金	セザミトースト 飲用牛乳 オニオンドレッシングサラダ 森のチャウダー	牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆 クリーム	食パン マーガリン 白すりごま グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー パセリ粉	598	16.4	41.5	2.6			
29 月	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 むらくも汁	鶏ひき肉 ひじき 高野豆腐 牛乳 わかめ 豆腐 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	578	19.5	30.1	2.6			
30 火	麦ご飯 飲用牛乳 いかのヤンニョムソース ラーバー・ツアイのっぺい汁	牛乳 いか	米 大麦 油 片栗粉 上新粉 砂糖 白ごま ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 にんにく 白菜 きゅうり にんじん 大根 小松菜	564	15.9	24.7	3.2			

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	604	17.2	31.2	2.5	339	94	2.1	204	0.29	0.46	12	5.8

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

