

令和8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	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 水	ハヤシライス 飲用牛乳 ひじきツナサラダ	牛肉 生クリーム 牛乳 ひじき まぐろ	米 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	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 キャベツ きゅうり コーン	683	13.1	39.1	2.5
3 木	麦ご飯 飲用牛乳 さばの文化干し ビーフンソーテー とうがンのみそ汁	牛乳 さば 牛肉 みそ 油揚げ	米 大麦 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ 大根 とうがん 小松菜	657	16.7	39.2	2.5
4 金	きびご飯 飲用牛乳 五目卵焼き 鉄火みそ きのこのすまし汁	牛乳 とり肉 ひじき 卵 みそ 大豆 わかめ	米 きび 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん れんこん しめじ えのきたけ 大根 小松菜	564	16.7	26.6	2.6
7 月	サンマーマン (神奈川県) 飲用牛乳 あべかわいも	豚肉 牛乳 きな粉	ラーメン 米ぬか油 ラード 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ きくらげ キャベツ にら	623	18.0	30.2	2.6
8 火	深川めし (東京) 飲用牛乳 白菜の中華風あえ 里芋と生揚げのそぼろ煮	あさり 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ 白菜 きゅうり たまねぎ グリンピース	634	17.8	27.8	2.8
9 水	ご飯 飲用牛乳 銀だらの西京焼き 青菜の菊花あえ 沢煮焼	牛乳 銀だら みそ 豚肉	米 砂糖 米ぬか油	小松菜 にんじん キャベツ 菊 大根 たけのこ えのきたけ	542	16.3	32.7	2.0
10 木	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 冷凍りんご	炊き込みわかめの素 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 りんご (れいとう)	670	17.3	31.2	2.4
11 金	チリビーンズライス 飲用牛乳 キャロットソースサラダ 果物(なし)	豚ひき肉 とり肉 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 なし	606	16.7	25.5	2.0
★6年生リクエスト給食								
14 月	きなこ揚げパン 飲用牛乳 オニオンドレッシングサラダ チキンチャウダー	きな粉 牛乳 とり肉 ひよこ豆 金時豆 クリーム	ミルクパン 油 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 しめじ セロリー パセリ粉	696	15.7	41.1	2.5
15 火	牛肉のブルコギ丼 飲用牛乳 サンラータンスープ	牛もも 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ にら 干しいたけ チンゲンサイ	649	17.0	31.5	2.4
16 水	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 むらくも汁	とり肉 ひじき 高野豆腐 牛乳 わかめ 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 しめじ 大根	556	20.1	26.9	2.8
17 木	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの青のり焼き なすのみそ炒め せんべい汁 (青森)	牛乳 ししゃも 青のり 牛肉 みそ とり肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 里芋 南部せんべい	たまねぎ なす ピーマン にんじん 大根 白菜 小松菜	601	17.1	31.7	2.3
18 金	じゃことごぼうのピラフ 飲用牛乳 さけのコンクリーム焼き ジュリエヌスープ	ちりめんじゃこ とり肉 牛乳 鮭 豚肉	米 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋	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	592	20.9	29.8	2.8
24 木	ほうとううどん (山梨) 飲用牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物 (ぶどう)	とり肉 みそ 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	ほうとう 米ぬか油 油 小麦粉	にんじん 大根 干しいたけ かぼちゃ 白菜 ねぎ 小松菜 ぶどう	618	16.2	32.6	2.4
25 金	萩ご飯 飲用牛乳 さんまの蒲焼き 三色野菜のからし和え 月見団子汁	牛乳 さんま とり肉	アルファ化米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 里芋 白玉団子	枝豆 にんじん 小松菜 キャベツ 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	744	14.4	35.4	2.5
28 月	国産小麦コッペパン 飲用牛乳 手作りブルーベリージャム タンドリーフィッシュ ひよこ豆のトマトスープ	牛乳 たら ヨーグルト とり肉 ひよこ豆	国内産小麦粉パン グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ブルーベリー レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ マッシュルーム キャベツ パセリ粉	537	21.2	26.8	2.3
29 火	豆腐の中華あんかけ丼 飲用牛乳 卵とトックのスープ	とり肉 いか 豆腐 牛乳 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 トック	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ 干しいたけ 小松菜	679	18.5	30.9	2.9
30 水	麦ご飯 飲用牛乳 塩肉じゃが じゃこふりかけ 切干大根のナムル	牛乳 牛肉 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	639	14.4	29.7	2.9
※ 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18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 (μgRAE)	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	627	17.0	31.9	2.5	344	92	2.7	259	0.27	0.47	14	5.9

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