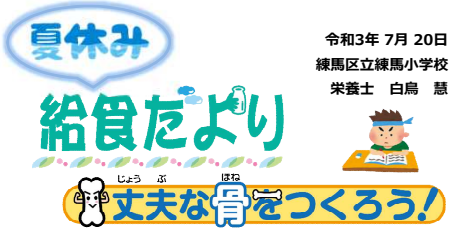
令和3年　　9月献立表　　練馬小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	水	○	豆わかめごはん 肉豆腐　野菜のぽん酢和え	牛乳 黄だいず わかめ 牛肉 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 しらたき 上白糖 ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ きゅうり もやし ゆず果汁	601	17.6	29.7	2.4
2	木	○	中華丼 田舎汁	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 削り節 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 さといも こんにゃく	にんにく 人参 筍 しいたけ ごぼう 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 大根 ねぎ	595	20.3	27.2	2.5
3	金	○	オムチキンライス カレーポトフ　フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 たまご	こめ 米ぬか油 バター じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー 小松菜	592	16.2	29.5	2.2
6	月	○	ごはん　ピリ辛肉じゃが 切り干し大根サラダ　りんご	牛乳 削り節 豚肉	こめ ごま油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま 三温糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 ほうれん草 もやし みかん	611	17.1	20.6	1.6
7	火	○	ハヤシライス 梅おかか和え	牛乳 牛肉 豆乳	こめ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 中ざら糖 上新粉 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース もやし 練り梅	602	13.9	28.4	2.3
8	水	○	ごはん　いわしの生姜煮 豆腐のみそ汁　ごま和え	牛乳 昆布 いわし 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	こめ 上白糖 じゃがいも ごま	生姜 大根 ねぎ ほうれん草 もやし 人参	590	20.2	29.1	2.6
9	木	○	麦ご飯　菊花蒸し 豚汁　わかめサラダ 9日：重陽の節句	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	こめ むぎ でん粉 ごま油 こんにゃく もち米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	切干大根 玉ねぎ しいたけ 生姜 グリンピース ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	643	17.7	28.4	2.5
10	金	○	セサミトースト いんげん豆のトマトスープ コールスローサラダ	牛乳　豚肉 いんげんまめ	食パン マーガリン ごま 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶 きゅうり コーン	602	15.9	35.7	2.3
13	月	○	ターメリックライス　ポテトグラタン ベジマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	こめ 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 マカロニ（卵なし）	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 人参 小松菜	620	14.1	30.9	2.0
14	火	○	ごはん　揚げ出し豆腐　さつまいものみそ汁 キャロットソースサラダ 旬のもの「さつまいも」	牛乳 豆腐 削り節 油揚げ みそ	こめ 米ぬか油 でん粉 さつまいも 上白糖	大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン 人参	603	18.5	26.7	2.2
15	水	○	麦ご飯　白身魚のハーブ焼き ワンタンスープ　チャプチェ	牛乳 ホキ 豚肉	こめ むぎ マヨネーズ(エッグフリー) パン粉 米ぬか油 ワンタン ごま油 上白糖 はるさめ ごま	にんにく パセリ 生姜 人参 白菜 もやし ねぎ にら しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜	597	18.8	30.3	1.9
16	木	○	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ 山梨県郷土料理	牛乳 豚肉 黄だいず チーズ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶/ピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	600	17.6	29.3	2.5
17	金	○	鶏そぼろめし　たまじ（山梨） 沢煮椀　じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 削り節 じゃこ	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも ごま	人参 生姜 グリンピース ごぼう 大根 しいたけ みつば キャベツ ほうれん草	592	15.6	27.8	2.6
21	火	○	ごはん　秋鮭の西京焼き　なめこのみそ汁 グリーンサラダ　お月見団子	牛乳 秋鮭 みそ 削り節 木綿豆腐	こめ 上白糖 米ぬか油 白玉団子 でん粉	なめこ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり ブロッコリー	601	20.0	21.1	2.6
22	水	○	ジャージャー麺 青菜のお浸し 21日：十五夜献立 旬のもの「さけ・なめこ」	牛乳 豚肉 黄だいず みそ ちくわ	ごま油 中華めん 米ぬか油 上白糖 ごま でん粉	にんにく 生姜 人参 ねぎ しいたけ 筍 きゅうり もやし 小松菜 キャベツ	571	18.8	33.9	2.5
24	金	○	チキンピラフ　ビシソワーズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	こめ バター 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 パセリ キャベツ 小松菜 コーン	602	13.9	27.1	2.1
27	月	○	高野豆腐のそぼろごはん ししゃもみりん焼き 豆腐とわかめのスープ　豚肉のBBQ炒め	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ししゃも わかめ 豚肉	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま マヨネーズ（エッグフリー）	人参 生姜 グリンピース 大根 ねぎ 玉ねぎ ピーマン	602	20.9	29.6	2.8
28	火	○	麦ご飯　金目鯛のゆずみそ焼き なすのみそ汁　海藻サラダ	牛乳 きんめだい みそ 削り節 豆腐 油揚げ みそ 海藻ミックス	こめ むぎ 上白糖 ごま じゃがいも ごま油	ゆず 果汁 なす 玉ねぎ 人参 もやし コーン	598	19.3	28.6	2.6
29	水	○	豚キムチ丼　トックスープ ファイバーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ハム	こめ むぎ ごま油 米ぬか油 上白糖 ごま でん粉 トック	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ キムチ（白菜）にら 大根 しいたけ ねぎ 小松菜 切干大根	601	16.4	26.1	2.5
30	木	○	クリームソースライス 野菜スープ	牛乳 鶏肉 クリーム	こめ 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉	生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜ほうれん草 にんにく コーン キャベツ	585	13.7	31.2	2.4

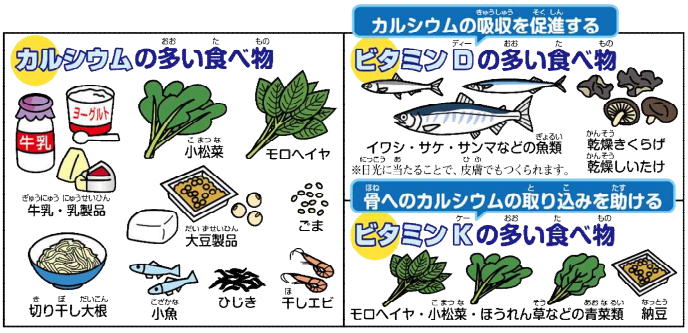
※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数20回

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	600	17.3	28.5	2.4	352	106	2.5	295	0.42	0.54	34	7.6
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



令和3年 7月 20日
練馬区立練馬小学校
栄養士　白鳥　慧

給食のない日は牛乳を飲むことがない、という人もいると思います。牛乳に含まれるカルシウムという成分は、生きていくうえでとても大事なものになります。夏休みも1日コップ1杯～2杯を目安に飲んでみましょう。ほかにもカルシウムが豊富な食べ物を紹介します。



学校給食費の集金にご協力をお願いします。
次回の引き落とし日は 9 月 6 日（月）です。