

令和8年



9月こんだて表



練馬第三小学校

実施日 日 曜		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	コメッコハヤシライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ ココアプリン	豚肉 牛乳 アガー クリーム	米 米油 ジャが芋 ざらめ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ レモ ン	685	12.2	33.4	1.9
3	木	きつねうどん 牛乳 磯の香和え 大学芋	油揚げ とり肉 牛乳 のり	うどん 砂糖 米油 ごま油 さつま芋 油 水あめ 黒ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし きゅうり しめじ	668	14.1	33.8	2.3
4	金	ごはん 牛乳 魚の香味焼き 酢味噌和え 沢煮鯛	牛乳 ぶり 竹輪 みそ 油揚げ 豚肉	米 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	597	19.0	31.4	2.2
7	月	フレンチトースト 牛乳 枝豆コーン ABCスープ	牛乳 卵 ウインナー とり肉	食パン バター 砂糖 マーガリン 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ 枝豆 コーン にんじん キャベツ 小松菜	590	16.7	36.2	2.8
8	火	ぶた丼 牛乳 かりかりきゅうり 大豆3兄弟味噌汁	豚肉 牛乳 ベーコン 厚揚げ みそ	米 米油 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり 枝豆 大根 にんじん	631	18.8	31.1	2.7
9	水	ごはん 牛乳 魚のフライ 茹でキャベツ 味噌汁	牛乳 かます わかめ 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ジャが芋	キャベツ たまねぎ にんじん	627	16.1	28.3	2.7
10	木	豆腐あんかけ丼 牛乳 和風ツナサラダ くだもの	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 まぐろ	米 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 白菜 にら 干しいたけ キャベツ きゅうり りんご	592	17.2	30.3	2.5
11	金	ごはん 牛乳 鶏のふんわりつくね 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 あさり みそ	米 片栗粉 砂糖	にんじん ねぎ 生姜 白菜 きゅうり 大根 小松菜	591	19.0	27.6	3.0
14	月	醤油ラーメン 牛乳 手作りメンマ 煮たまご フルーツポンチ	豚肉 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら たけのこ みかん缶 バインアップル缶 桃缶 レモン	612	17.4	26.0	2.9
15	火	かやくごはん 牛乳 鶏の塩麹焼き キャベツのさっぱり和え 味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 厚揚げ みそ	米 ごんにやく 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 たまねぎ かぼちゃ	616	19.4	30.8	2.8
16	水	インディアンピラフ 牛乳 鉄骨サラダ コーンスープ	とり肉 牛乳 チーズ まぐろ	米 米油 バター 砂糖 ごま油 米粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 切干大根 キャベツ 小松菜	622	13.4	31.0	2.9
17	木	ごはん 牛乳 津ぎょうざ ちゃつ のつべい 汁	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 刻み昆布 とり肉	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごんにやく	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら にんじん れんこん 大根 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ	614	15.3	31.5	1.9
18	金	わかめごはん 牛乳 鮭の塩焼き 青菜と白菜のごま和え 味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 白すりごま ジャが芋	ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	546	21.8	24.2	3.0
24	木	ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き 三色和え かき玉汁 くだもの	牛乳 さば みそ かつお節 とり肉 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ 小松菜 ぶどう	594	20.3	31.8	2.4
25	金	さつまいもごはん 牛乳 鶏の生姜照り焼き けんちん汁 月見だんご	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	米 さつま芋 砂糖 米油 ジャが芋 ごんにやく 白玉団子 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	725	15.2	24.2	3.3
28	月	ごはん 牛乳 魚の利休焼き 小松菜のおかか炒め 鶏汁	牛乳 シルバー かつお節 とり肉 豆腐 みそ	米 黒ごま 白ごま 米油 ごんにやく ジャが芋	小松菜 にんじん もやし たまねぎ 大根 ねぎ	588	19.7	29.4	2.5
29	火	バインパン 牛乳 キッシュ キャベツとコーンのソテー クラムチャウ ダー	牛乳 ハム ノリメザンチーズ 卵 クリーム ベーコン あさり	バインパン 米油 バター ジャが芋 米粉	にんじん 赤ピーマン たまねぎ ほうれん草 キャベツ コーン セロリー マッシュルーム パセリ粉	669	15.6	44.4	2.8
30	水	ポークカレー 牛乳 福神漬け フレンチサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 米油 ジャが芋 バター 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり コーン なし	677	11.9	30.6	2.3

※ 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

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	625	16.7	30.9	2.6	328	89	2.3	196	0.28	0.38	12	4.9
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

7月使用農作物産地

にんじん(千葉)	たまねぎ(兵庫)	きゅうり(群馬)	キャベツ(群馬)	とうもろこし(茨城)	こまつな(東京)	パプリカ(大分)
じゃがいも(練馬区)	ピーマン(茨城)	にら(群馬)	だいこん(北海道)	セロリ(長野)	枝豆(群馬)	小玉すいか(千葉)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、青森県産「まっしぐら」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



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