令和5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 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	金	豚丼 牛乳 白菜の浅漬け 味噌汁	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 しらたき 砂糖	たまねぎ 生姜 白菜 きゅうり にんじん かぼちゃ	591	17.9	26.0	2.9
4	月	コメッコハヤシライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 ざらめ 上新粉 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 グリンピース キャベツ コーン 小松菜	595	13.1	28.9	2.0
5	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら 沢煮椀	牛乳 さば みそ 豚ひき肉 油揚げ 豚肉	米 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	623	18.9	32.8	3.1
6	水	えびクリームライス 牛乳 こまツナサラダ 冷凍パイン	えび とり肉 牛乳 クリーム まぐろ缶	米 米油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし コーン 冷凍パイン	583	15.2	29.9	1.9
7	木	カルピクッパうどん 牛乳 大学芋	豚肉 卵 牛乳	米油 砂糖 ごま油 片栗粉 うどん さつま芋 油 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 キムチ にんじん 大根 白菜 ねぎ にら	617	13.5	28.7	1.9
8	金	ごはん 牛乳 真珠団子 かりかりきゅうり 白菜とハムの中華スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ハム	米 ごま油 片栗粉 もち米 白ごま 春雨	たまねぎ 生姜 干ししいたけ きゅうり 白菜 にんじん ほうれん草	649	15.3	28.8	2.2
11	月	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース 茹でキャベツ 味噌汁	牛乳 かじき 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 トマトピューレ キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草	617	19.2	24.8	2.2
12	火	アップルトースト 牛乳 野菜ソテー ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン マーガリン グラニュー糖 コーンスターチ 米油 じゃが芋 砂糖	りんご缶 りんごジュース レモン キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム パセリ粉	647	15.6	39.4	2.6
13	水	鶏ごぼうピラフ 牛乳 イタリアンスープ くだもの	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 パルメザンチーズ	米 米油 バター じゃが芋 パン粉	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん コーン ほうれん草 ぶどう	578	14.7	29.4	3.1
14	木	ビビンバ 牛乳 広東スープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 ごま油 白ごま 片栗粉	生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 干ししいたけ チンゲンサイ 白菜	604	18.5	35.6	2.6
15	金	ごはん 牛乳 厚焼きたまご のり佃煮 呉汁	牛乳 豚ひき肉 卵 のり とり肉 大豆 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 こんにゃく	干ししいたけ にんじん たまねぎ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	595	18.8	31.8	3.0
19	火	豆わかごはん 牛乳 鮭の塩焼き 野菜の生姜和え 田舎汁	わかめご飯の素 牛乳 鮭 豚肉 厚揚げ みそ	米 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 白菜 きゅうり にんじん 生姜 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	539	21.7	25.9	2.6
20	水	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 韓国トックスープ	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま トック	にんじん ピーマン キムチ もやし 小松菜 にんにく 生姜 白菜 たまねぎ	576	15.8	26.1	3.1
21	木	ごはん 牛乳 西湖豆腐 じゃがいもと春雨の炒め物	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ トマト ねぎ にら ピーマン	651	17.0	33.5	1.9
22	金	味噌ラーメン 牛乳 手作りメンマ 煮たまご くだもの	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	ラード ごま油 米油 片栗粉 中華めん 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 白菜 たまねぎ もやし にら たけのこ なし	555	18.9	29.8	3.5
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 ひじきのピリッとサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 うずら卵 ひじき まぐろ缶	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	645	18.3	36.4	2.0
26	火	ツナチーズトースト 牛乳 ハニーサラダ リボンスープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 とり肉 ウインナー	食パン 米油 エッグフリーマヨネーズ はちみつ じゃが芋 マカロニ	たまねぎ パセリ粉 にんじん キャベツ きゅうり コーン 小松菜 大根	635	16.9	49.2	3.3
27	水	ごはん 牛乳 キャベツと豚肉の味噌炒め 高野豆腐のかき玉汁	牛乳 豚肉 みそ とり肉 高野豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン たまねぎ こねぎ	586	20.5	29.6	2.3
28	木	ポークカレー 牛乳 福神漬け コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 福神漬 きゅうり キャベツ コーン	647	12.6	29.1	2.7
29	金	栗ごはん 牛乳 鶏のアップルジンジャー 味噌汁　月見だんご	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 栗 りんごジャム 砂糖 白玉団子 片栗粉	生姜 にんにく レモン にんじん ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	679	14.7	23.9	3.3

※　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	611	16.8	31.1	2.6	320	86	2.2	199	0.32	0.37	12	5.1
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

※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。

早ね 早おき 朝ごはん