

令和3年



9月献立表



練馬東小学校

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 (%)
1 水	レンズ豆入りカレーライス 牛乳 野菜ソテー	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ベーコン		米 麦 米油 ジャが芋 小麦粉 ざらめ		にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんごジュース キャベツ 小松菜		634	12.4
2 木	ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ		米 こんにやく 砂糖 ジャが芋		生姜 干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ ねぎ		568	17.8
3 金	ミルクパン 牛乳 なすのグラタン キャベツとコーンのスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム チーズ ベーコン		ミルクパン 米油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉		にんにく 玉ねぎ なす トマトピューレ トマトジュース パセリ にんじん キャベツ コーン 小松菜		628	15.7
6 月	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 野菜とおかかのしょうゆ炒め のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ かつお節 豚肉 豆腐		米 砂糖 ごま ごま油 米油 こんにやく じゃが芋 でん粉		生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 小松菜		543	21.0
7 火	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 冷凍みかん	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵		米 麦 米油 バター パン粉		玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース 小松菜 みかん		559	14.9
8 水	マーボー豆腐丼 牛乳 炒めナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 玉ねぎ いら もやし 小松菜		600	16.9
9 木	ごはん 牛乳 菊花シューマイ 華風きゅうり かぼちゃのみそ汁 ☆重陽の節句献立	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ		米 でん粉 ごま油 シューマイの皮 砂糖		玉ねぎ 干しいたけ 生姜 コーン きゅうり しめじ かぼちゃ ねぎ		606	15.4
10 金	ココア揚げパン 牛乳 カラフルポテト ABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉		ねじりパン グラニュー糖 バター じゃが芋 米油 マカロニ		にんじん グリーンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ピーマン		560	13.4
13 月	鶏ごぼろ飯 牛乳 モウカサメのねぎソースかけ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 モウカサメ かまぼこ		米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 こんにやく 焼きふか		ごぼう にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ 大根 小松菜		541	20.9
14 火	黒砂糖パン 牛乳 お豆のキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン 大豆 レンズ豆 生クリーム 卵 チーズ 鶏肉		黒砂糖パン 米油 砂糖		玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 大根 きゅうり レモン にんにく 生姜 コーン 小松菜		577	17.7
15 水	ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 塩ナムル 肉じゃが	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉		米 砂糖 ごま ごま油 米油 ジャが芋 しらたき		もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ さやいんげん		568	16.5
16 木	ガバオライス 牛乳 春雨スープ 梨	豚肉 牛乳 ベーコン ハム 豆腐		米 麦 ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨		にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ ねぎ 梨		617	15.4
17 金	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 金時豆の煮豆 即席漬け 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 さば 金時豆 油揚げ みそ		米 砂糖 ごま ジャが芋		生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ		579	17.5
21 火	秋の香りごはん 牛乳 沢煮椀 月見団子 ☆十五夜献立	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 きなこ		米 麦 さつまいも 米油 白玉粉 黒砂糖 砂糖		にんじん しめじ 干しいたけ 大根 ねぎ えのきたけ 小松菜		589	14.7
22 水	萩ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃの甘煮 田舎汁	ささげ 牛乳 ししゃも 鶏肉		米 もち米 砂糖 米油 ジャが芋 こんにやく		枝豆 かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜		581	18.9
24 金	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 杏仁かん	豚肉 かまぼこ 牛乳 青のり ちくわ 寒天		うどん 米油 でん粉 小麦粉 砂糖		生姜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 みかん缶		618	17.9
27 月	ビビンバ 牛乳 中華スープ	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐		米 麦 米油 こんにやく 砂糖 ごま油 でん粉		にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ		584	16.5
28 火	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き わかめときゅうりの酢の物 野菜のみそ汁	牛乳 いわし わかめ みそ		米 米油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま ジャが芋		きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ		582	15.4
29 水	きなこトースト 牛乳 麦入りミネストローネ 巨峰	きなこ 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆		食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖 大麦		にんにく にんじん セロリー 玉ねぎ トマト缶 巨峰		544	14.4
30 木	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 中華風サラダ ごまキムチスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら キャベツ もやし 小松菜 にんにく 生姜 キムチ(7ulh*-27品不使用) 白菜 チンゲンサイ ねぎ		597	16.6

※ 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 (%)	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 (中学年)	584	16.5	30.8	340	88	2.3	266	0.38	0.51	27	5.9

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。