

9月の献立表

令和８年度　練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき 赤：血や肉・骨や歯をつくる	 黄：熱や力のもとになる	 緑：体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
2	水	○	コメッコハヤシライス 野菜とウインナーのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ とうにゅうバター	にんにく セロリー 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　こまつな コーン	558 20.2
3	木	○	豆わかめごはん　鯖のカレーじょうゆ焼き さつま豚汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら さとうさつまいも	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	583 26.5
4	金	○	青椒肉絲丼 チンゲン菜とコーンの中華スープ マスカットゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ　ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ コーンきくらげ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ　ぶどうジュース	543 24.2
7	月	○	発芽玄米ごはん 鮭の焼きづけ 千草炒め　豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめとうふ みそ	こめ はつがげんまい しろごま こめぬかあぶら しらたき ごまあぶら さとう	にんじん こまつな だいこん ねぎ	485 26.3
8	火	○	なすとツナのトマトソーススパゲティ じゃがいもときのこのガーリックソテー　果物(すいか)	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマトかん　こまつな トマトピューレ　しめじ　すいか	579 22.8
9	水	○	さつまいもおこわ　手作り菊花シューマイ つみれ団子と水菜のはりはり汁 **<重陽の節句献立>**	ぎゅうにゅう ぶたひきにく つみれ きざみこんぶ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも くろごま さとう　ごまあぶら かたくりこ	ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが コーン にんじん だいこん はくさい　みずな	454 20.0
10	木	○	豚肉の卵とじ丼 野菜と春雨のつるつる炒め 果物(マスカット)	きざみこんぶ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう こめぬかあぶら はるさめ	にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん キャベツ にら ぶどう	566 22.4
11	金	○	キムチチャーハン 豚肉と高野豆腐のから揚げ あさりと大根のあっさり汁	ぶたひきにく ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく あさり わかめ	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら コーンスターチ　こめこ あぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん キムチ(ｱﾚ不使用) だいこん こねぎ	554 23.0
14	月	○	麦ごはん　小魚と昆布のかみかみふりかけ 京風肉豆腐　米粉ココア蒸しパン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶかつおぶし ぶたにく やきとうふ とうにゅう	こめ むぎ さとう こめぬかあぶら しらたきこめこ	にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	606 26.4
15	火	○	こぎつねごはん ほうれん草入り卵焼き きのこけんちん汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにゃく ごまあぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ　ねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん ごぼう　まいたけ えのきたけ しめじ	540 23.4
16	水	○	ピリ辛豚キャベツ丼 春雨スープ 果物（ハウスみかん）	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ　キャベツ もやし はくさい えのきたけ　こまつな みかん	510 21.3
17	木	○	麦ごはん　ししゃものさざれ焼き さつま揚げとさつまいものきんぴら　五目汁	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とりにく　とうふ	こめ むぎ マヨネーズ（卵なし） パンこ　こめぬかあぶら さつまいも さとう しろごま　かたくりこ	にんにく にんじん れんこん さやいんげん　だいこん たけのこ ねぎ こまつな	598 23.9
18	金	○	胚芽パン　ブルーベリージャム 豆腐と鶏肉のナゲット　ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいずミート　とうふ ベーコン とりにく ひよこまめ	はいがパン さとう かたくりこ こめこ　オリーブゆ じゃがいも こめこマカロニ	ブルーベリー コーン にんにく セロリーたまねぎ にんじん トマトかん キャベツ	579 28.6
24	木	○	北海道の料理 みそバターコーンラーメン ＜５年生＞ 運動会 青のりポテトボール	ぶたひきにく みそ やきぶた ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ しろすりごま　こめぬかあぶら とうにゅうバターじゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし しなちく コーン ほうれんそう ねぎ	545 21.8
25	金	○	雑穀ごはん　鶏の照り焼き 野菜の和風ごま炒め　吉野汁 みたらし団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あわ さとう こめぬかあぶら しろごま かたくりこ しらたまだんご	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	612 25.7
28	月	○	運動会 豆腐と豚肉のあんかけ丼 ＜６年生＞ 四角形の餃子を作ります 沖縄県の料理 ツナマヨフラッグ焼き餃子 果物(巨峰)	ぶたにく とうふ　ぎゅうにゅう まぐろ	こめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ　かたくりこ　ごまあぶら マヨネーズ（卵なし）ぎょうざのかわ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん　たけのこ しめじ こまつな キャベツ ぶどう	658 26.8
29	火	○	ししじゅーしー　魚の天ぷら　＜４年生＞ 運動会 イナムドゥチ 昭和・平成・令和の料理	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ　かじき	こめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく	しょうが ねぎ にんじん にんにく だいこん　ほししいたけ こまつな	639 28.3
30	水	○	プルコギ丼 豆乳コーンスープ　<2年生> 運動会 ナタデココ入りはちみつレモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう アガー	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう　しろごま はちみつ	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが　にんにく コーン パセリ レモン　ナタデココかん	657 29.0

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数16回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版（８訂）になりました。2020年版では、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価のみ記載します。

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	570	17.2	31.8	2.4	321	85	2.1	214	0.31	0.44	11	4.4

運動会 マークは　運動会応援献立　です。