

9月の献立表



令和3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			エネルギー たんぱく質	おぎなつてほしい食品
				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		
2	木	○	豚キムチ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	にんにく たまねぎ ねぎ にら もやし キムチ しょうが にんじん たけのこ はくさい	561 24.2	海藻類
3	金	○	シシジュウシイ 人参シリシリ イナムドゥッチ ★沖縄県の料理★	ぎゅうにゅう ぶたにく まぎみこんぶ ツナ かまぼこ あつあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こんにやく	しょうが にんじん にら ほししいたけ だいこん こまつな	554 24.1	その他の野菜
6	月	○	カレーピラフ トマトスープ 果物（冷凍みかん）	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご	こめ むぎ バター ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリー トマト ピーマン みかん	552 19.3	魚介類
7	火	○	冷やし中華 夕焼けポテト	ぎゅうにゅう やきふた たまご	ラーメン ごまあぶら さとう じゃがいも	きゅうり もやし にんじん コーン	573 27.1	豆・豆製品
8	水	○	麦ごはん さわらのねぎみそ焼き キャベツの旨味漬け 五目汁	ぎゅうにゅう さわら みそ しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら ちくわぶ かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん しめじ はくさい こまつな	526 25.7	芋類
9	木	○	菊の花ごはん 菊花蒸し 金時汁	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたひきにく とりひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ こんにやく さつまいも	しめじ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん こまつな ねぎ	597 23.6	卵類
10	金	○	キャロットライス 白身魚のマヨコーン焼き キャベツと豆のスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン いんげんまめ	こめ むぎ ごまあぶら マヨネーズ（エッグフリー） じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ パセリ にんにく キャベツ	597 25.1	きのこ類
13	月	○	麦ごはん 手作りふりかけ 厚焼き卵 芋煮 ★山形県の料理★	ぎゅうにゅう しらすぼし あおりの かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぶたひきにく ひじき たまご	こめ むぎ ごま さといも こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ねぎ しめじ ほししいたけ たまねぎ こまつな	578 27.6	その他の野菜
14	火	○	ガーリックフランス カラフルポテト ラタトゥイユスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ソフトフランスパン マーガリン ごまあぶら じゃがいも バター	にんにく パセリ たまねぎ スズキニ なす ピーマン トマトかん にんじん さやいんげん コーン	545 22.0	魚介類
15	水	○	大豆入りひじきごはん さばの文化干し うすくず汁	ぎゅうにゅう とりにつく ひじき あぶらあげ だいず さば ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ ごまあぶら こんにやく さとう かたくりこ	ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ こまつな	602 27.6	果物類
16	木	○	麦ごはん 豆腐とエビのチリソース ばりばりワントンサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく みそ えび とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワントンのかわ	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	628 27.1	種実類
17	金	○	セルフフィッシュバーガー ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにつく ベーコン ひよこまめ	ショートニングパン こむぎこ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ コーン	627 28.1	緑黄色野菜
21	火	○	鶏五目寿司 けんちん汁 お月見団子 ★十五夜献立★	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら こんにやく でんぶん さといも しらたまだんご	ほししいたけ にんじん れんこん ごぼう だいこん しめじ こまつな ねぎ かんぴょう	576 20.4	海藻類
22	水	○	ポークストロガノフ キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめこ バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマトピューレ トマトジュース マッシュルーム キャベツ こまつな	617 20.8	小魚類
24	金	○	麦ごはん キャベツミートローフ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら パンこ かたくりこ こんにやく	キャベツ にんじん コーン グリンピース だいこん ごぼう れんこん こまつな	586 23.5	緑黄色野菜
27	月	○	麦ごはん ししゃもの南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	622 23.3	豆・豆製品
28	火	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん こんにやく	554 21.9	芋類
29	水	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 果物（梨）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ プロセスチーズ ハム こなチーズ	スパゲティ オリーブゆ ごまあぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん コーンセロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり なし	604 25.2	海藻類
30	木	○	こぎつねごはん 塩あえ 野菜と豚肉の煮物	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ちくわぶ こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんじん コーン グリンピース ほししいたけ たけのこ だいこん さやいんげん もやし こまつな	583 22.3	魚介類

* 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。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	keal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均	583	24.2 (16.6)	19.9(30.7)	317	2.1	88	258	0.41	0.5	25	2.6	6.1