

9月の献立表



令和4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	金	○	コメッコハヤシライス ファイバーサラダ	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく くとうにゅう ツナ みそ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ きりぼしだいこん もやし ごぼう コーン	627 20.9	かいそうい 海藻類
5	月	○	タンドリーチキンライス トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリー トマト	565 22.1	まめ まめせいひん 豆・豆製品
6	火	○	麦ごはん 豚肉の香味炒め 五目スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし いら ねぎ しょうが にんにく はくさい こまつな	579 26.1	ぎょかいり 魚介類
7	水	○	キャロットライス 魚のｺｰﾝﾌﾙｰｸ焼き ピーンズスープ	ぎゅうにゅう ホキ こなチーズ とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら パンこ マヨネーズ (たまごなし) コーンフ레이크 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく しめじ キャベツ たまねぎ コーン	554 25.0	こぎかない 小魚類
8	木	○	麦ごはん さばのおろしソース きんぴらごぼう えのきのすまし汁	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら こんにやく ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ えのきたけ こまつな	582 23.6	くだものい 果物類
9	金	○	凍り豆腐のそぼろ丼 沢煮椀 お月見団子	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま しらたまだんご かたくりこ	にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん はくさい ねぎ こまつな	629 25.6	いも類
12	月	○	ごまきなこ揚げパン ラタトゥイユスープ コーンポテト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめあぶら ショートニングパン ごま さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン トマトかん コーン	591 23.7	ぎょかいり 魚介類
13	火	○	麦ごはん 厚揚げの中華旨煮 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイ はくさい ねぎ	549 23.3	たまごい 卵類
14	水	○	麦ごはん 肉じゃが ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう しらたき ごまあぶら すりごま	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	556 21.8	きのご類
15	木	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの青のり焼き さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ししゃも あおのり ぶたにく みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう さつまいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	560 24.9	そのたのやさい その他の野菜
16	金	○	麦ごはん キャベツミートローフ みそ汁 もやしのごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら パンこ かたくりこ こんにやく さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン グリーンピース だいこん こまつな もやし	583 23.3	かいそうい 海藻類
20	火	○	麦ごはん 手作りふりかけ 芋煮★山形県料理★ 厚焼き卵	ぎゅうにゅう しらす あおのり 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 こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな ほししいたけ たまねぎ	578 27.6	ぎょかいり 魚介類
21	水	○	五目あんかけ焼きそば 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも みずあめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	589 20.4	まめ まめせいひん 豆・豆製品
22	木	○	秋の花ごはん 魚のこがね焼き 呉汁	ぎゅうにゅう ささげ ホキ こなチーズ だいず とりにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ (たまごなし) こめあぶら こんにやく じゃがいも	えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	584 28.6	そのたのやさい その他の野菜
26	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	573 23.5	いも類
27	火	○	はちみつレモントースト ポトフ 果物(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ	しょくパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも	レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ だいこん なし	566 20.7	ぎょかいり 魚介類
28	水	○	ごはん 魚の西京焼き 野菜のしらすあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さごし みそ しらす ぶたにく とうふ	こめ さとう こめあぶら こんにやく さといも ちくわぶ かたくりこ	にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん	562 28.5	きのご類
29	木	○	麦ごはん チンジャオロース にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン(みどり・あか) はくさい にんじん いら	555 22.7	まめ まめせいひん 豆・豆製品
30	金	○	こぎつねごはん 野菜と豚肉の煮物 塩あえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら 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 グリーンピース 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 22.4	ぎょかいり 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			食塩	食物繊維	
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均	577	23.9 (16.6)	19.6(30.5)	326	2.1	87	248	0.4	0.52	23	2.4	6.0