

9月の献立表



令和5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		
4	月	○	むぎ 麦ごはん チンジャオロース わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう 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(あか・みどり) はくさい にんじん こまつな	565 23.1	こぎなない 小魚類
5	火	○	ねりま 練馬スパゲティ 野菜ソテー 果物(なし)	ぎゅうにゅう ツナかん のり ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル さとう	だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな なし	585 24.5	いも類
6	水	○	ごはん のりのつくだに 肉じゃが ピリカラ野菜	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	550 20.8	ぎょかいりい 魚介類
7	木	○	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 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 グリーンピース セロリー トマト ピーマン	561 22.5	まめ 豆・豆製品
8	金	○	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 しらすほし 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	かいそうい 海藻類
11	月	○	マーボー豆腐丼 もやしと春雨のあえもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ なら もやし こまつな	588 25.8	ぎょかいりい 魚介類
12	火	○	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 すりごま さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ スズキニ なす ピーマン トマトかん コーン	591 23.7	たまごい 卵類
13	水	○	むぎ 麦ごはん 魚のこがね焼き 野菜の香り漬け 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう ホキ こなチーズ みそ あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ ごま マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが だいこん キャベツ こまつな	559 25.5	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜
14	木	○	チリコンカンライス 星形マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ ベーコン	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん グリーンピース キャベツ	606 23.9	いも類
15	金	○	大豆入りひじきごはん 焼きししゃも さつま汁	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ だいず ししゃも 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	547 26.2	その他の野菜
19	火	○	むぎ 麦ごはん 手作りふりかけ 芋煮(山形県郷土料理) 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	まめ 豆・豆製品
20	水	○	ごもく 五目あんかけ焼きそば 大豆入り大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか だいず	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 ごま	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	603 24.3	かいそうい 海藻類
21	木	○	ガーリックピラフ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース セロリー キャベツ だいこん	557 23.4	こぎなない 小魚類
22	金	○	ごはん 鯖のみそ煮 ごま酢あえ 野菜入りかきたま汁	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな	579 26.3	いも類
25	月	○	そぼろおこわ 塩あえ 野菜と豚肉の煮物	ぎゅうにゅう とりひきにく みそ ぶたにく	こめ 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	しょうが にんじん コーン 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	557 21.8	ぎょかいりい 魚介類
26	火	○	むぎ 麦ごはん 魚のチリソース 広東スープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし こまつな	541 24.5	まめ 豆・豆製品
27	水	○	セルフハンバーガー 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ウインナー いんげんまめ	マーガリンパン こめあぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ コーン はうさい	565 25.4	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜
28	木	○	むぎ 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 三色ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ	こめ むぎ こめあぶら こんにやくさとう かたくりこ すりごま	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	606 26.1	くだものい 果物類
29	金	○	ぶたどん 豚丼 すまし汁 お月見団子	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう しらたまだんご かたくりこ こんにやく	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース はくさい こまつな	622 24.2	ぎょかいりい 魚介類
30	土	○	コメッコカレーライス グリーンサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう グラニューとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ	636 19.6	きのこ類

* 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	578	24.4 (16.9)	19.4(30.2)	325	2.2	89	243	0.42	0.51	25	2.4	6.3