



# 9月の献立表



令和6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 kcal たんぱく質 g
				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	
3	火	○	カレーライス 野菜のガーリックソテー	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこ オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	632 21.5
4	水	○	キムチチャーハン 鶏肉と春雨のスープ 冷凍アップル	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく チンゲンサイねぎ キムチ(アルコール不使用) たまねぎ にんじん ほししいたけ りんご (冷凍)	499 18.0
5	木	○	麦ごはん 鯖の甘辛焼き パリパリキャベツ 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ さといも こめぬかあぶらしろうごま あぶら	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	598 26.3
6	金	○	ミルクパン ブルーベリージャム 豆乳パン プキンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう いんげんまめ	ミルクパン さとう こめぬかあぶら こめこ とうにゅうバター	ブルーベリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ	459 19.2
9	月	○	こぎつねごはん 手作り菊花焼売 なすのみそ汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろうごま ごまあぶら	にんじん さやえんどう しめじ ねぎ ほししいたけキャベツ たまねぎ こねぎしょうが コーンはくさいなす	532 23.2
10	火	○	中華丼 豆腐とチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう とりにく とうふ アガー	こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけほししいたけ はくさいねぎ チンゲンサイたけのこぶどうジュース	541 24.2
11	水	○	豆わかめごはん 春巻き トマトと卵の中華スープ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ こめこ はるまきのかわ こむぎこ あぶら	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ トマトかん	584 20.1
12	木	○	ジャージャー麺 ココロポテト	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう こめこ ごまあぶら じゃがいも とうにゅうバター	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン	574 26.2
13	金	○	ごはん 鯖の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら せんべい汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく とりにく	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとうしろうごま さといも なんぶせんべい	しょうが ごぼう にんじん しめじ はくさい こまつな	586 28.0
17	火	○	さつまいもごはん 鮭の焼きづけ 沢煮椀 みたらし団子	ぎゅうにゅう さけ とうふ	こめ もちごめ さつまいも くろごましろごま さとう しらたまだんご かたくりこ	にんじん だいこん たけのこ もやし ねぎ こまつな	535 25.9
18	水	○	ツナのオープントースト ポトフ 果物(ぶどう)	まぐろ 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 じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) さとう こめぬかあぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにくセロリー にんじん だいこん パセリ ぶどう	600 24.2
19	木	○	青椒肉絲丼 もやしの中華あえ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじんピーマン たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	548 24.3
20	金	○	肉汁うどん からいもねったぼ(さつまいももち)	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ あまなっとう とうにゅうバター	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	530 18.4
24	火	○	萩の花ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛揚げ のっぺい汁	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ	こめ もちごめ かたくりこ さとう こんにやく こめこ さといも あぶらこめぬかあぶら	えだまめ にんじん はくさい だいこん	582 23.1
25	水	○	ポークストロガノフ れんコーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ざらめ ごめこ とうにゅうバター さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじんマッシュルーム コーン トマトかん れんこんキャベツ	516 18.0
26	木	○	麦ごはん ししゃものカレー揚げ 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも まぐろ わかめ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごめこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん もやし にんじん コーン ねぎ だいこん	534 21.6
27	金	○	キラキラピラフ きのこのキッシュ風 ジュリエンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら とうにゅうバター	たまねぎ にんじん にんにくピーマン きピーマンあかピーマン えのきたけ しめじマッシュルームほうれんそう セロリーキャベツ パセリ	484 18.8
30	月	○	刻み昆布ごはん いかの一味焼き 石狩汁	とりにく きざみこんぶ あぶらあげ だいずぎゅうにゅう いか みそ さけ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろうごま こんにやく じゃがいも	にんじん にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	531 30.2

\*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18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 (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	544	16.8	32.1	2.5	303	78	1.7	213	0.27	0.42	11	4.6