

日	曜	牛乳	行事 食育	9月献立表				令和元年度 練馬区立田柄第二小学校	おもな食品とはたらき						エネルギー	家庭で 補って ほしい 食品群	
				主食	主菜	副菜	添え物		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)		
									血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる				(g)
										緑黄色野菜		淡色野菜		炭水化物	脂質		
2	月	○	始業式 給食開始	むぎ 麦ごはん	まーぼー 豆腐 麻婆豆腐	す もの 酢の物	ちゅうか 中華スープ		ぶたひきにく だいず とうふ みそ とりむね	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら かぶ(は) チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり かぶ もやし きくらげ コーン	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	663 27.7	種実類 小魚類	
3	火	○		しち ぶ 七分つきごはん	みそに さばの味噌煮	あ ゆかり和え	ぐ 具だくさん味噌汁		さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		638 26.5	くだもの 藻類	
4	水	○		むぎ 麦ごはん	ゆーりんちー 油淋鶏	のざわな 野沢菜のごま炒め	いた かきたまスープ		とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ にんにく もやし たまねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら しろごま	681 27.1	きのこ類 小魚類	
5	木	○	連合水泳 記録会	3限後に給食です		ハヤシライス	かいそう 海藻サラダ	くだもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん わかめ	にんじん トマトビュレ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム エリンギ しめじ きゅうり コーン くだもの	こめ こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら バター しろごま	661 21.2	芋類 豆類	
6	金	○		や 焼きうどん		だいがくいも 大学芋	みそしる モロヘイヤの味噌汁		ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	うどん さつまいも さとう みずあめ	こめあぶら くろごま	596 23.8	くだもの 藻類	
9	月	○	重陽の 節句献立	しち ぶ 七分つきごはん	きっか む 菊花蒸し	やさい しょうががあ 野菜の生姜和え	じる いものこ汁		ぶたひきにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく コーン もやし しめじ ほししいたけ	こめ こめこ かたくりこ さといも こんにやく	こめあぶら	600 21.7	種実類 小魚類	
10	火	○		チャーハン		か ふうだいこん 華風大根	にくだんご 肉団子スープ		とりにく たまご とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら しろすりごま	615 25.9	くだもの 藻類	
11	水	○		はつが げんまい 発芽玄米ごはん	かつおのアーモンド絡め	まめ 豆サラダ	みそしる 味噌汁		かつお だいず ひよこめめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ こまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ げんまい かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	アーモンド ごまあぶら しろごま	666 30.1	きのこ類 藻類	
12	木	○		★世界の料理（フランス）		ファイバーサラダ	ジュリエンスープ		ローズハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん レモン セロリー	ソフトフランスパン さとう	こめあぶら オリーブゆ	538 22.9	芋類 豆類	
13	金	○	十五夜 献立	こぎつねごはん		ひとしおきゅうり	とんじる 豚汁	お月見団子	とりひきにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ひじき のり ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ かんぴょう きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたまこ こめこ かたくりこ	しろごま ごまあぶら	678 21.0	くだもの 小魚類	
17	火	○		しらすごはん	ちくぜんに 筑前煮	あき や 秋なすのしぎ焼き	あ パリパリ和え		とりにく さつまあげ みそ	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ はくさい きゅうり しょうが なす	こめ さいとも こんにやく さとう ぎょうざのかわ	しろごま こめあぶら	651 22.8	くだもの 藻類	
18	水	○		ひ 冷やし中華		とうがん 冬瓜のそぼろ煮	くだもの		たまご やきふた とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	もやし きゅうり しょうが とうがん くだもの	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	634 28.9	豆類 きのこ類	
19	木	○	食育の日	★奈良県の郷土料理		いんげんのおかか煮	あすか じる ★飛鳥汁		だいず くらだいず とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	さやいんげん にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さつまいも	こめあぶら	645 31.0	種実類 藻類	
20	金	○		ターメリックライス	とりにく 鶏肉ときのこのクリーム煮	ポテトスープ			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな さやえんどう	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム コーン	こめ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら バター オリーブゆ	664 20.0	豆類 小魚類	
24	火	○	運動会 応援 メニュー	きなこ揚げパン	ジャーマンポテト	ミネストローネ			きなこ ベーコン いんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら バター オリーブゆ	599 22.0	種実類 きのこ類	
25	水	○		むぎ 麦ごはん	ハンバーグ	から ピリ辛もやし	きる きのこ汁		ぶたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ パンこ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	662 28.0	芋類 くだもの	
26	木	○		しち ぶ 七分つきごはん	ぶた 豚キムチ炒め	キャベツのレモン和え	ホワイトゼリー		ぶたにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし ねぎ キムチ キャベツ きゅうり レモン みかんかん	こめ さとう かたくりこ カルピス	こめあぶら	585 19.3	豆類 小魚類	
27	金	○		きびごはん	ポークカツ	キャベツのお浸し	なすの味噌汁		ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい たまねぎ なす	こめ きび こむぎこ パンこ さつまいも	こめあぶら	699 29.1	種実類 きのこ類	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。

ぜひ、ご家庭でのご参考になしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物(予定)

ぶどう・なし

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	637	15.7	26.6	2.2	335	101	2.3	296	0.42	0.54	27	5.0
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上