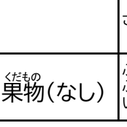
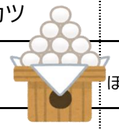
9月献立表

令和3年度　練馬区立田柄第二小学校

日	曜日	牛乳	行事食育	主食	主菜	副菜		添え物	おもな食品とはたらき 赤の食品 血やにくを作る たんぱく質	赤の食品 骨や歯を作る ミネラル	緑の食品 体の調子をととのえる 緑黄色野菜	緑の食品 淡色野菜	黄色の食品 熱や力のもとになる 炭水化物	黄色の食品 熱や力のもとになる 脂質	エネルギー（Kcal） たんぱく質（%）	家庭で補ってほしい食品群
1	水		給食開始	揚げパン(きなこ)	鶏肉のポトフ	レモンドレッシングのツナサラダ			きなこ とりにく ウインナー　だいず まぐろかん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら	607 16.8	小魚類 種実類
2	木			中華丼		バンサンスー		ブルーベリーマフィン	ぶたにく えび いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ　たまねぎ はくさい　ほししいたけ きくらげ ねぎ きゅうり もやし　ブルーベリー	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	654 15.1	豆類 藻類
3	金			豆わかご飯	鮭の焼き漬け	キャベツ炒め	すいとん		だいず さけ ベーコン とりにく とうふ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ	しろごま こめあぶら	659 18.8	小魚類 くだもの
6	月			コーンピラフ		てりやきチキン	ミネストローネ		ぶたひきにく とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが セロリー キャベツ	こめ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも	バター こめあぶら オリーブゆ	645 16.4	藻類 くだもの
7	火			ゴマごはん	シシャモの磯辺焼き	肉じゃが			ぶたにく	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	くろごま こめあぶら	637 20.2	豆類 くだもの
8	水			麦ごはん	エビチリ豆腐	ワンタンスープ			えび ぶたひきにく とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ウェーブワンタン	こめあぶら ごまあぶら	576 19.4	藻類 くだもの
9	木		重陽の節句	きびご飯	菊花蒸し	パリパリサラダ	ジャガイモの味噌汁		ぶたひきにく　とりひきにく とうふ　たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ しょうが コーン キャベツ たまねぎ	こめ きび パンこかたくりこ ぎょうざのかわ さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら しろごま	583 15.7	きのこ類 くだもの
10	金		メキシコ料理	世界の料理 ガーリックトースト	チリコンカーン	キャベツとコーンのサラダ		果物(ぶどう)	ぶたひきにく だいず いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトかん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン　ぶどう	ソフトフランスパン さとう	マーガリン こめあぶら	601 17.6	藻類 種実類
13	月		かみかみ献立	塩タンメン		中華サラダ			ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい コーン ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	530 16.5	豆類 藻類
14	火		かみかみ献立	七分つきごはん	イカの生姜焼き	ごぼうのきんぴら	いものこ汁		ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しめじ	こめ さとう さといも	こめあぶら しろごま	528 19.1	豆類 藻類
15	水			キムチチャーハン		青のりポテト	たまごの中華スープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら バター	601 14.9	豆類 くだもの
16	木			さつまいもご飯	厚揚げのそぼろ煮	白菜とじゃこのお浸し			ぶたひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい えのきたけ	こめ もちごめ さつまいも さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	549 16.4	藻類 くだもの
17	金		食育の日	新潟県の郷土料理 雑穀ごはん	ブリカツ	ごま和え	のっぺい汁		ぶり たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ きび くろまい こむぎこパンこ さとう さといもかたくりこ	あぶら しろすりごま	660 17.8	豆類 きのこ類
21	火		十五夜	昆布ごはん		ほうれん草とコーンのサラダ	豚汁	みたらし団子	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ コーン たまねぎ	こめ もちごめ さとう じゃがいも しらたまだんご かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	618 13.5	小魚類 くだもの
22	水			きのこ入り肉うどん		大学芋			ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん なめこ	うどん さつまいも さとう みずあめ	こめあぶら あぶら くろごま	609 13.4	小魚類 種実類
24	金		お彼岸	萩の花ごはん	鶏の唐揚げ	磯香和え	なめことわかめのみそ汁		ささげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな	えだまめ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ なめこ ねぎ	こめ もちごめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	614 16.0	小魚類 くだもの
27	月			麦ごはん	魚の中華ピリ辛焼き	春雨サラダ	かぼちゃの味噌汁		メルルーサ　あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　かぼちゃ	きゅうり　しょうが　にんにく たまねぎ	こめ　おおむぎ　さとう	ごまあぶら	520.0 25.8	藻類 くだもの
28	火			ターメリックライス	鶏肉ときのこのクリーム煮	フレンチサラダ			とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら バター	555 13.6	豆類 藻類
29	水			発芽玄米ごはん	鯖の味噌煮		うすくず汁		さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし にんにく ねぎ だいこん えのきたけ	こめ げんまい さとう かたくりこ	ごまあぶら	579 18.0	藻類 くだもの
30	木			トマトとなすのスパゲティ		白インゲン豆と野菜のスープ		果物(なし)	ぶたひきにく ぶたにく いんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ トマトかん こまつな	にんにく たまねぎ なす しょうが キャベツ　なし	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	614 16.9	藻類 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してください。
※　毎月19日は『食育の日』です。今月は17日に設定しました。
※　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。

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	596	17.0	30.9	2.0	330	94	2.2	239	0.29	0.41	13	6.1

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。