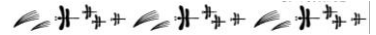


令和8年9月 献立表

(2026)



練馬区立光和小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
2	水		小松菜とじゃこのチャーハン ちゅうかはるさめ パリパリサラダ 中華春雨スープ	2学期 スタートメニュー	ちりめんじゃこ ぶたにく なると ぎゅうにゅう とりにく とろふ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら フンタンのかわ はちみつ はるさめ	にんにく にんじん えのきたけ こまつな コーン キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ しょうが	593	24.9
3	木		ココア揚げパン ポークビーンズ アロエヨーグルト		ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ なまクリーム ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト パイン アロエ	656	24.7
4	金		さば缶のそぼろごはん かふう とんじる 華風きゅうり 豚汁	防災の日献立	こうやどうふ さば ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ほししいたけ こねぎ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	599	25.5
7	月		チキンカレーライス ハニーサラダ フルーツ入りサイダーゼリー		とりにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう とうにゅうバター こむぎこ はちみつ ジュース	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン みかん パイン	698	23.4
8	火		あじのかば焼き丼 野菜のからしあえ さつまいしる さつま汁		あじ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ かたくりこ あぶら さとう しろごま さつまいも	もやし にんじん こまつな きゅうり たまねぎ だいこん	618	26.5
9	水		ソース焼うどん 菊花シューマイ きくいり 菊入りおひたし	ちようよう せつ 重陽の節句	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう けずりぶし	うどん あぶら あげだま ごまあぶら さとう かたくりこ もちごめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい こまつな きく	600	27.4
10	木		大山おこわ らっきょうドレッシングサラダ たいせん かに入り味噌汁 二十世紀なし	★日本味めぐり★ 鳥取県	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう かに とろふ みそ	こめ もちごめ こんにゃく さつまいも さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン らっきょうづけ たまねぎ ねぎ だいこん こまつな なし	609	23.6
11	金		サーモンピラフ パンプキンシチュー アップルキャラットゼリー		さけ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう クリーム かんてん	こめ むぎ とうにゅうバター あぶら こむぎこ さとう はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ コーン パセリ かぼちゃ りんごジュース	690	27.7
14	月		ごはん 豚肉の三州煮 ふたにく さんしゆうに はるさめサラダ シャインマスカット	知ろう！味わおう！味噌 八丁味噌	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ いか	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ あかピーマン レモン ぶどう	616	25.0
15	火		2色ごま塩ごはん 油揚げの春巻 しよく しお あふらあ はるまき 野菜のみそあえ しお 塩けんちん汁	知ろう！味わおう！味噌 江戸甘味噌	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とりにく とろふ	こめ むぎ ごま さといも あぶら ビーパン ごまあぶら かたくりこ さとう こんにゃく	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にもやし キャベツ きゅうり こまつな だいこん ごぼう	639	27.2
16	水		フレンチトースト カリカリお星さまのサラダ むぎい 麦入りミネストローネスープ		ぎゅうにゅう クリーム たまご ベーコン とりにく だいず	パン とうにゅうバター さとう あぶら マカロニ じゃがいも おおむぎ	キャベツ コーン にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリー トマトかん トマトピューレ	596	24.9
17	木		ごはん 金目鯛の西京焼き きんめだい さいぎようや 磯香あえ ぐ 具だくさんのすまし汁	知ろう！味わおう！味噌 西京味噌	ぎゅうにゅう きんめだい みそ のり ごんぶ とりにく あつあげ	こめ さとう ちくわぶ ごまあぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ねぎ しめじ	591	30.1
18	金		チキンライス 森のチャウダー スイートポテト		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう クリーム	こめ むぎ とうにゅうバター あぶら じゃがいも こめこ さつまいも さとう	トマトジュース たまねぎ にんじん えだまめ しめじ マッシュルーム こまつな	677	24.5
24	木		萩ごはん ししやものさざれ焼き はき とりにく 野菜チップス 鶏肉とえのきの味噌汁	お彼岸献立	ごんぶ ささげ ぎゅうにゅう ししやも チーズ とりにく あぶらあげ みそ	こめ もちごめ ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク さつまいも じゃがいも あぶら ごまあぶら	えだまめ ごぼう れんこん えのきたけ こまつな たまねぎ しめじ	606	25.6
25	金		すき焼き丼 白菜の味噌汁 お月見だんご や どん はくさい みそしる つきみ	お月見献立	ぶたにく やきとろふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう しらたまこ かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ えのきたけ はくさい かぼちゃ	639	28.0
28	月		あんかけチャーハン フライドビーンズ(のり塩味) 梨 しおあじ なし		たまご ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん しょうが はくさい しいたけ たけのこ こまつな あかピーマン なし	610	23.7
29	火		ごはん 鯖の味噌焼き さば みそ おかかあえ のっぺい汁	知ろう！味わおう！味噌 練馬の味噌	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ごんぶ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま さといも こんにゃく やきふ かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい こまつな にんじん だいこん	600	28.4
30	水		なすとトマトソースのスパゲティ パリパリチーズのサラダ 巨峰 きよほう		ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう こめこ	パセリ なす にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース トマトかん キャベツ きゅうり ぶどう	654	28.2

～今月の献立より～

- 4日 9月1日の防災の日になんで、さば缶やツナ缶を使った料理をつくります。
- 9日 重陽の節句です。中国では菊は邪気を払う力があるとされています。菊にちなんだ献立です。
- 10日 毎月日本各地の美味しい料理を給食で味わう「日本味めぐり」 今月は鳥取県です。
- 24日 秋のお彼岸にちなみ、萩に見立てたごはんをつくります。
- 25日 十五夜です。給食室で満月に見立てただんごを作ります。よく噛んで食べましよう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小9月平均	628	26.1	21.2	358	2.5	297	0.43	0.51	32	7.2	2.3
(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)											

