

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ ガーリックポテト	○	ぶたひきにく だいず ギョウにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ キャベツ コーン レモン パセリ	593	14.5
2	水	じゃじゃ麺 フルーツポンチ	○	ぶたひきにく みそ ギョウにゅう かんてん	うどん こめあぶら さとう しろごま かたくりこ こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり ももかん みかんかん	561	16.7
3	木	五目おこわ さかな 魚のピリ辛焼き ちゅうかうふう 中華風コーンスープ	○	ぶたにく ギョウにゅう さば とりにく たまご	こめ もちこめ ごめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ コーン にんにく たまねぎ こまつな	589	19.5
4	金	麦ごはん じゃこふりかけ にく 肉じゃが やさい 野菜のごま和え	○	ギョウにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	563	16.2
7	月	きんしよどん 三色丼 はるさめ 春雨スープ	○	たまご ぶたにく ギョウにゅう なんと	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ ねぎ	594	18.3
8	火	ごはん ししゃもの磯辺揚げ とうふ 豆腐のうま煮 わかめサラダ	○	ギョウにゅう ししゃも あおのり ぶたにく とうふ わかめ	こめ こむぎこ こめあぶら さとう こんにゃく かたくりこ こめあぶら	ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ コーン	664	17.7
9	水	さつまいもごはん さかな 魚と大豆の揚げ煮 菊花おひたし うすくず汁	○	ギョウにゅう だいず かつお とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さつまいも ごま かたくりこ さとう でんがん	しょうが こまつな はくさい きく にんじん だいこん ほししいたけ	629	19.0
10	木	ココア揚げパン コーンチャウダー オニオンドレッシングサラダ くだもの(ぶどう)	○	ギョウにゅう ベーコン とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	ねじりパン グラニューとう さとう こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトかん コーン パセリ キャベツ こまつな レモン ぶどう	615	13.3
11	金	ごはん キャベツバーグ コーン入りお浸し キャベツのみそ汁	○	ギョウにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし コーン ねぎ	597	17.3
14	月	麦ごはん さかな 魚と野菜の甘酢あん わかめスープ くだもの(梨)	○	ギョウにゅう たら とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら	しょうが にんじん たけのこ ビーマン 玉ねぎ ねぎ ほししいたけ えのきたけ なし	565	15.3
15	火	ジャンバラヤ ビーンズポテト やさい 野菜スープ	○	ベーコン とりにく ギョウにゅう だいず レンズまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ あかビーマン こまつな	525	13.5
16	水	おねりま 練馬スパゲティ パジドレサラダ はくどう 白桃のチーズケーキ	○	まぐろかん のり ギョウにゅう なまクリーム クリームチーズ たまご	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ ももかん レモン	642	14.8
17	木	麦ごはん マーボー豆腐 ビーフンソテー カルピスゼリー	○	ギョウにゅう ぶたにく みそ むぎみそ とうふ ぶたにく かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら ビーフン カルピス	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ あかビーマン みかんかん	589	15.5
18	金	まめわかごはん しけ 鮭の竜田揚げ やさい 野菜の塩和え 根菜汁	○	たきこみわかめのもと だいず ギョウにゅう さけ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごま かたくりこ こめあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	588	20.1
24	木	ごはん さかな 魚のごまみそ焼き だいこん とりにく 大根と鶏肉の煮物 あずき白玉	○	ギョウにゅう さわら みそ とりにく あずき	こめ さとう しろごま こめあぶら しらたまだんご	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	638	18.1
25	金	ごはん さんまのかば焼き もやしと小松菜ののり和え つきみだんごじる 月見団子汁	○	ギョウにゅう さんま のり とりにく	こめ かたくりこ さとう ごま しらたまこ さといも	しょうが もやし こまつな にんじん かぼちゃ だいこん しめじ こねぎ	628	14.1
28	月	ツナトースト ポークビーンズ くだもの(ぶどう)	○	まぐろかん だいず チーズ ギョウにゅう ぶたにく いんげんまめ	しょくパン ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム にんじん トマトピューレ ぶどう	587	17.9
29	火	ぶた たけな 豚バラ高菜ごはん こさかな 小魚の唐揚げ たいひーえん 太平燕	○	ぶたにく ギョウにゅう きびなご なんと えび うずらたまご	こめ おおむぎ ごめあぶら こめあぶら かたくりこ はるさめ	にんじん たかなづけ しょうが にんにく たまねぎ はくさい コーン きくらげ こまつな	589	16.8
30	水	ごはん ちぐさや 千草焼き ひじきと枝豆の炒り煮 あおば 青菜のみそ汁	○	ギョウにゅう たまご とりにく ひじき あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな えだまめ だいこん	576	18.0

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります

※太字の食材は練馬区産を使用予定です

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
9月平均 (中学年)	596	16.7	34.1	2.2	334	88	2.2	204	0.28	0.46	12	5.3