

令和5年

9月献立表

練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		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 (%)
4 月	牛乳 米粉のハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー	2学期給食スタート		ふた肉 豆乳 牛乳 ウィンナー	米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ 小松菜	625	14.0	
5 火	牛乳 練馬スパゲティ キャベツのソテー ブルーベリーケーキ	2年生はまなか農園 ブルーベリーつみとり		ツナ缶 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう かたくり粉 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	大根 キャベツ コーン にんじん ブルーベリー	743	14.1	
6 水	牛乳 麦ごはん 麻婆なす ピーマンの中華炒め	旬の野菜 なす		牛乳 ふた肉 みそ	米 大麦 油 ごま油 さとう かたくり粉 ピーマン	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜	626	13.7	
7 木	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 煮びたし 肉じゃが			牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ 油揚げ ふた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 ぶなしめじ しょうが たまねぎ さやいんげん	573	17.2	
8 金	牛乳 きなこ揚げパン 野菜のパペロンチーノ炒め 肉団子入りトマトスープ			きな粉 牛乳 ベーコン ふた肉	ショートニングパン 油 さとう オリーブ油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく キャベツ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ トマトピューレ トマト缶 パセリ	575	15.8	
11 月	牛乳 菊の花入りごはん 菊花シュウマイ 野菜椀	9日：重陽の節句		とり肉 牛乳 ふた肉 豆腐 油揚げ	米 油 さとう かたくり粉 こんにゃく	ぶなしめじ にんじん 菊 たまねぎ しょうが コーン 大根 ねぎ 小松菜	556	17.4	
12 火	牛乳 明日葉パン かぼちゃグラタン ジュリエンスープ	あしたば：東京都八丈島産 旬の野菜 かぼちゃ		牛乳 とり肉 ビザチーズ ベーコン	あしたばパン 油 小麦粉 バター	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ にんにく セロリ にんじん キャベツ 小松菜	545	16.1	
13 水	牛乳 ガパオライス 広東スープ	タイ料理		ふた肉 とり肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ しょうが にんじん たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	598	18.1	
14 木	牛乳 とり肉とごぼうのごはん 小松菜入り卵焼き 田舎汁			とり肉 油揚げ 牛乳 卵 みそ	米 もち米 ごま油 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 えのきたけ	583	18.0	
15 金	牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 いものこ汁	18日：敬老の日 まごわやさしい献立 郷土料理：秋田県		牛乳 魚 みそ ひじき 油揚げ 大豆 とり肉 豆腐	米 ごま さとう 油 こんにゃく 里いも	しょうが ねぎ にんじん しいたけ 小松菜	574	19.2	
19 火	牛乳 チキンライス 白身魚のハーブパン粉焼き コンソメスープ			とり肉 牛乳 魚 ウィンナー 大豆	米 油 さとう パン粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース にんにく パセリ セロリ コーン キャベツ 小松菜	545	20.6	
20 水	牛乳 チャーハン ジャンボぎょうざ しめじの中華スープ			ふた肉 焼き豚 牛乳 みそ とり肉	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	にんじん ねぎ グリンピース キャベツ にんにく たまねぎ にら しょうが ぶなしめじ 小松菜	597	15.5	
21 木	牛乳 チリビーンズライス さつまいも入りサラダ	旬の野菜 さつまいも		ふた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう さつまいも はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	611	14.9	
22 金	牛乳 萩ごはん さばのみそ煮 三色炒め けんちん汁	20~26日：お彼岸 旬の魚 さば		小豆 牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 もち米 さとう かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しいたけ	556	19.1	
25 月	牛乳 チキンクリームライス バリバリサラダ			とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 ワンタンの皮 はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり	631	12.9	
26 火	牛乳 昆布ごはん ししゃものいそ辺揚げ 五目汁			とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん 大根 ねぎ 小松菜	575	16.8	
27 水	牛乳 マーボー焼きそば 炒めナムル ぶどうゼリー			ふた肉 みそ 豆腐 牛乳 アガー	中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし 小松菜 ぶどうジュース	582	17.9	
28 木	牛乳 ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの塩こんぶいため 野菜のみそ汁			牛乳 ふた肉 とり肉 絞豆腐 高野豆腐 ひじき 塩こんぶ 油揚げ みそ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ 大根 にんじん ぶなしめじ 小松菜	560	17.6	
29 金	牛乳 里いもごはん 鮭の塩こうじ焼き お月見汁	29日：十五夜		とり肉 油揚げ 牛乳 鮭	米 里いも さとう こんにゃく 白玉粉	にんじん もやし 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	550	20.9	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	590	16.7	33.1	2.7	327	90	2.2	216	0.28	0.45	13	5.7

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク