

令和元年 8月・9月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
29	木	ナン パターチキンカレー コーンサラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム	ナン パター オリーブ油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン みかん	602	15.6	756	15.4
						612	15.6		
30	金	牛豚ミックス丼 大根わかめサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ 昆布 油揚げ みそ	米 麦 油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	生姜 たまねぎ 大根 きゅうり レモン ゆず ごぼう キャベツ わけぎ	612	15.6	745	15.4
						604	18.1		
2	月	ご飯 海苔の佃煮 千草焼き ごまおかか和え みそ汁 牛乳	のり 鶏肉 大豆 卵 かつお節 昆布 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう 小松菜 キャベツ ねぎ	604	18.1	736	17.9
						655	16.5		
3	火	チンジャオロース丼 春雨スープ フィッシュアーモンド 梨 牛乳	豚肉 鶏肉 かえりじゃこ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 アーモンド 油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ なし	655	16.5	796	16.4
						619	16.3		
4	水	わかめごはん いかの甘辛ソース揚げ 豚しゃぶサラダ みそ汁 牛乳	わかめ いか 豚肉 昆布 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま でんぷん 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	619	16.3	750	16.1
						634	19.5		
5	木	チーズパン チリコンカン ツナサラダ 牛乳	大豆 豚肉 レンズ豆 まぐろ缶 牛乳	ダイスチーズパン 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン 大根	634	19.5	804	19.4
						717	12.1		
6	金	ハヤシライス エッグサラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛肉 エパミルク クリーム 卵 寒天 牛乳	米 麦 牛脂 パター 小麦粉 油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ パセリ セロリー マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ トマト缶 キャベツ にんじん 小松菜 みかん缶 バインアップ缶 桃缶	717	12.1	883	11.6
						613	14.6		
9	月	☆行事食 重陽☆ 麦ご飯 鶏肉と茄子の揚げ煮 菊花和え 梨 牛乳	昆布 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 油 でんぷん	生姜 たまねぎ なす わけぎ もやし 小松菜 菊 ゆず レモン なし	613	14.6	742	14.3
						655	17.0		
10	火	ご飯 魚のフライ 和風サラダ みそ汁 牛乳	しいら 卵 昆布 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	にんじん 大根 きゅうり レモン ゆず たまねぎ 小松菜	655	17.0	809	17.5
						719	13.7		
11	水	☆給食試食会☆ ねりマスバゲティ あさりのカリッとサラダ メロンパンクッキー 牛乳	まぐろ缶 のり あさり 卵 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 パター グラニュー糖 でんぷん	大根 たまねぎ レモン 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	719	13.7	880	13.5
						685	14.7		
12	木	チキンライス カラフルサラダ じゃが芋のポタージュ 焼きプリン 牛乳	豆乳 いわし 鶏肉 クリーム 卵 牛 乳	米 麦 油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく パセリ	685	14.7	802	14.2
						657	15.3		
13	金	☆行事食 十五夜☆ さつまいもご飯 西京焼き きんぴらごぼう 月見汁 牛乳	黒めぬけ みそ 豚肉 昆布 鶏肉 牛 乳	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま 白玉団子	ごぼう にんじん さやいんげん まいたけ 大根 ねぎ	657	15.3	808	15.4
						673	17.4		
17	火	中華おこわ 小魚のから揚げ 春雨サラダ ニラ卵スープ 牛乳	鶏肉 貝柱 わかさぎ 豚肉 卵 牛乳	もち米 米 油 ごま油 でんぷん 油 春雨 ごま 砂糖	たけのこ 干しいたけ にんじん 枝豆 生姜 にんにく きゅうり もやし ねぎ たまねぎ にら	673	17.4	823	17.1
						685	14.1		
18	水	カレーうどん チーズいももち 和風サラダ 牛乳	牛肉 豚肉 油揚げ 昆布 エパミルク チーズ かつお節 牛乳	油 でんぷん うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ あさつき キャベツ 小松菜 レモン ゆず	685	14.1	839	13.7
						692	16.2		
19	木	☆ラグビーW杯 交流行事☆ 鮭ごはん 肉じゃが 野菜のポン酢和え うさぎりんご 牛乳 ☆食育の日 本の料理・ロンドン料理☆ マーガリンパン ポークチョップ フレンチフライ レンズ豆のスープ 牛乳	さけ 牛肉 豚肉 昆布 牛乳	米 麦 油 ごま じゃが芋 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜 ゆず レモン りんご	692	16.2	840	16.0
						634	16.2		
20	金	マーマリンパン ポークチョップ フレンチフライ レンズ豆のスープ 牛乳	豚肉 ベーコン レンズ豆 牛乳	マーガリンパン 油 じゃが芋 オリーブ油	たまねぎ しめじ トマトジュース にんにく セロリー りんご 大根 にんじん パセリ	634	16.2	816	15.9
						725	15.4		
24	火	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ マラーカオ 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵 コンデンスミルク 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 はちみつ	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ にら 大根 きゅうり コーン レーズン	725	15.4	890	15.1
						689	12.4		
25	水	きなご揚げパン マカロニクリームスープ 野菜のマスタードサラダ オレンジゼリー 牛乳	きな粉 ベーコン パルメザンチーズ クリーム 寒天 牛乳	コッペパン 油 グラニュー糖 マカロニ コーンスターチ じゃが芋 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー 小松菜 オレンジジュース	689	12.4	860	12.2
						679	15.4		
26	木	ごまご飯 さばの文化干し カボチャの煮物 沢煮碗 牛乳	さば 昆布 鶏肉 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく でんぷん	かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	679	15.4	850	15.2
						647	17.7		
27	金	麦ご飯 トピウオのメンチカツ キャベツのおかか和え みそ汁 牛乳	トピウオ 卵 かつお節 昆布 豆腐 みそ 牛乳 油揚げ	米 麦 パン粉 小麦粉 油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん 大根 わけぎ	647	17.7	791	17.7
						603	15.9		
30	月	鶏あなかけ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 巨峰 牛乳	鶏肉 昆布 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん 焼きふ	たまねぎ ねぎ わけぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 ぶどう	603	15.9	728	15.8

※ 食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

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	662	15.7	29.7	2.3	362	107	2.3	195	0.36	0.53	31	4.5
	813	15.5	28.8	2.9	399	131	3.0	226	0.44	0.61	40	5.7
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	5.0以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

《7月に使用した食料産地》 ※給食で使用するための食料は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食料	産地	食料	産地	食料	産地	食料	産地	食料	産地	食料	産地
牛乳	宮城 千葉 青森 秋田	大豆	北海道	鶏卵	茨城	ちりめんじゃこ	宮崎	とうもろこし	東京(練馬)	えだまめ	東京(練馬)
		ごま	バラクアイ	鶏ガラ	茨城	えび	インドネシア	しょうが	高知	チンゲン菜	茨城
		でんぷん	北海道	豚骨	群馬	いか	青森	にんじん	千葉	なす	東京
バター	北海道	かんぴょう	栃木	鶏肉	岩手	わかさぎ	北海道	にんにく	青森	大根	北海道
米	秋田	アーモンド	アメリカ	豚肉	群馬	さば	長崎	白菜	長野	メロン	山形