

令和2年度 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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火		わかめごはん 牛乳 いかのしょうが醤油揚げ 豚しゃぶサラダ みそ汁	わかめ 牛乳 いか 豚肩 昆布 豆腐 みそ	米 麦 白ごま 片栗粉 でん粉 大豆油 ごま油 砂糖 ジャガイモ	生姜 にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	611	16.5
							740	16.3
2	水		ご飯 牛乳 厚揚げのピリ辛中華炒め 中華ポテトサラダ	牛乳 とり肉 厚揚げ 貝柱 みそ ハム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	にんにく 生姜 にんじん もやし にら 枝豆 ねぎ	686	17.2
							835	17.2
3	木		かりかり梅ご飯 牛乳 千草焼き ごまおかか和え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 かつお節 昆布 豆腐 わかめ みそ	米 麦 なたね油 ごま油 砂糖 白ごま	乾燥かりかり梅 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	567	18.5
							687	18.2
4	金		フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ ハムサラダ 巨峰	卵 牛乳 豚肉 大豆 ハム	食パン バター 砂糖 なたね油 ジャガイモ 小麦粉 オリーブ油	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト缶 マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり 黄ピーマン ぶどう	638	17.7
							797	17.4
7	月		ポークカレー 牛乳 エッグサラダ フルーツポンチ	豚肩 エバミルク 牛乳 卵 寒天	米 麦 米ぬか油 ジャガイモ 小麦粉 バター なたね油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご セロリー キャベツ 小松菜 レモン みかん缶 パイン缶 桃缶	714	12.1
							874	11.7
8	火		ご飯 牛乳 さばの文化干し カボチャの煮物 沢煮碗	牛乳 さば 昆布 とり肉	米 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉	かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	667	15.5
							835	15.3
9	水		★行事食 重陽★ 栗ごはん 牛乳 鶏肉と茄子の揚げ煮 菊花和え 梨	牛乳 昆布 とり肉 厚揚げ	米 もち米 粟 砂糖 大豆油 片栗粉	生姜 たまねぎ なす さやいんげん 白菜 小松菜 菊 ゆず なし	685	15.1
							833	15.0
10	木		ゆかりごはん 牛乳 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	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 砂糖 ジャガイモ	にんじん 大根 きゅうり レモン ゆず たまねぎ 小松菜	655	17.1
							809	17.6
11	金		マヨコーントースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ りんご	ヨーグルト ハム 牛乳 鶏もも まぐろ缶	食パン マヨネーズ ジャガイモ オリーブ油 なたね油 砂糖	コーン パセリ にんにく セロリー 大根 たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	604	16.3
							753	16.0
12	土		ねりまスパゲティ 牛乳 チキンサラダ パインゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏むね 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 はちみつ	大根 たまねぎ レモン キャベツ きゅうり パインアップルジュース	592	15.5
							710	15.5
14	月		さつまいもごはん 牛乳 魚の西京焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 昆布 油揚げ	米 麦 さつまいも 黒ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく 白ごま	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	619	17.3
							761	17.6
15	火		中華おこわ 牛乳 小魚のから揚げ 春雨サラダ ニラ卵スープ	とり肉 貝柱 牛乳 わかさぎ 豚肉 卵	もち米 米 なたね油 ごま油 片栗粉 大豆油 春雨 白ごま 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
16	水		チキンライス 牛乳 カラフルサラダ ジャガイモのポタージュ グレープゼリー	鶏むね 牛乳 いわし 豆乳 鶏もも クリーム 寒天	米 麦 大豆油 オリーブ油 砂糖 ジャガイモ	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	598	13.3
							720	12.9
17	木		ハンバーガー 牛乳 フライドポテト ミネストローネ	牛ミンチ 豚ひき肉 牛乳 ベーコン 鶏もも 大豆	丸パン 牛脂 砂糖 ジャガイモ 大豆油 なたね油 マカロニ オリーブ油	たまねぎ トマトジュース ピクルス にんにく にんじん セロリー トマト缶 キャベツ さやいんげん	656	17.1
							823	16.6
18	金		★ふるさと献立 山口県★ ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう れんごんの三杯酢 牛汁	牛乳 とり肉 油揚げ 昆布 牛肉 みそ	米 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油 ジャガイモ こんにゃく	ごぼう 枝豆 れんごんにんじん 大根 ねぎ	748	15.0
							916	14.8
23	水		麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 大根とわかめのサラダ マーラーカオ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ 卵 コンデンスミルク	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 小麦粉 大豆 油 はちみつ	にんにく 生姜 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
24	木		ご飯 牛乳 鶏のバーベキュー焼き 野菜のおひたし みそ汁	牛乳 とり肉 昆布 豆腐 みそ	米 砂糖 白ごま 焼きふ	生姜 りんご にんにく ねぎ レモン 小松菜 白菜 にんじん 大根 わけぎ	567	16.8
							699	17.1
25	金		きなご揚げパン 牛乳 肉団子のホワイトシチュー 野菜のマスタードサラダ オレンジゼリー	きな粉 牛乳 鶏ひき肉 寒天	コッペパン なたね油 グラニュー糖 片栗粉 ジャガイモ バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 オレンジジュース	727	14.4
							905	14.1
28	月		ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	大豆 豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら もやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	654	16.2
							800	15.9
29	火		ご飯 牛乳 ムロアジのメンチカツ キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 むろあじ 卵 かつお節 昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 大豆油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん 大根 わけぎ	679	17.5
							831	17.4
30	水		鮭ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のボン酢和え なし	さけ 牛乳 牛肉 豚肩 昆布	米 麦 なたね油 白ごま ジャガイモ しらす 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 なし	666	15.7
							808	15.5

※ 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22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	654	16.0	30.4	2.2	355	108	2.3	200	0.36	0.52	33	4.6
	802	15.9	29.5	2.9	392	132	3.0	234	0.44	0.60	42	5.8
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
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	