令和３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		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	とり丼　牛乳 味噌汁 ゆかり和え	とりもも ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ　わかめ みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう　かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ　キャベツ	565 686	15.7 15.3
2	木	炊き込みご飯　牛乳 冬瓜汁　さばの塩焼き こんにゃくのみそ田楽	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば　みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにゃく	にんじん とうがん こまつな ねぎ	607 763	18.5 18.9
3	金	チンジャオロース丼 牛乳　春雨スープ 梨	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ　ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん もやし　きくらげ ねぎ チンゲンサイ なし	538 651	15.6 15.1
6	月	麦ご飯　牛乳 麻婆豆腐 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ　わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ　ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ　ねぎ にら だいこん もやし	589 717	18.9 18.8
7	火	塩焼きそば　牛乳 ワカメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ　ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら ほししいたけ ねぎ	506 612	17.8 17.4
8	水	麦ご飯　牛乳 鶏肉と野菜の煮物 ポン酢あえ	ぎゅうにゅう とりもも あつあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし　こまつな キャベツ ゆず レモン	531 643	16.6 16.2
9	木	豚キムチ丼　牛乳 トックスープ ナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ　ごまあぶら トック	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし　にら　ほししいたけ にんじん だいこん　こまつな	518 630	13.4 12.8
10	金	とうもろこしご飯　牛乳 豚汁　鶏のバーベキュー焼き 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく　りんご さとう しろすりごま しろごま	コーン ごぼう にんじん だいこん ねぎ　しょうが にんにく もやし キャベツ　こまつな	572 705	17.6 17.5
13	月	ピリ辛そぼろごはん　牛乳 中華五目スープ 春巻き	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめあぶら　はるさめ かたくりこ はるまきのかわ　こむぎこ だいずあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし　にら しょうが にんにく	601 730	13.8 13.3
14	火	ガーリックフランス　牛乳 クリームシチュー 梨	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ソフトフランスパン バター こめあぶら　じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん コーン なし	501 626	14.5 14.1
15	水	枝豆ごはん　牛乳 肉じゃが 野菜のあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも しらたき　さとう	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん　キャベツ	524 634	14.0 13.6
16	木	わかめごはん　牛乳 ごまみそ汁　アジフライ 五目豆	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ みそ あじ だいず	こめ むぎ しろすりごま しろごま こむぎこ　パンこ だいずあぶら こんにゃく さとう	えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう にんじん　さやいんげん	636 764	18.1 17.0
17	金	エビピラフ　牛乳 ABCスープ さつまいも入り蒸しケーキ	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ むぎ バター こめあぶら マカロニ　さとう こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ セロリー パセリ	542 657	12.6 12.0
21	火	秋鮭ごはん　牛乳 豆腐白玉団子の月見汁 キャベツのゆかり和え	さけ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ　とうふ	こめ むぎ こめあぶら しろごま しらたまこ	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ　キャベツ きゅうり	502 605	15.3 14.8
22	水	黒砂糖食パン　牛乳 ミネストローネ てりやきチキン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	くろざとうパン こめあぶら マカロニ さとう　かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー　トマトかん トマトピューレ キャベツ　さやいんげん しょうが	549 706	19.0 18.8
24	金	ゆかりごはん　牛乳 秋の彩りすまし汁 魚のホイル焼き	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ホキ みそ	こめ むぎ マヨネーズ（エッグフリー）	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ しめじ　えのきたけ	491 589	17.4 17.1
27	月	麦ご飯　牛乳 けんちんじる ハンバーグ　付け合わせ野菜	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく　パンこ さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ　えだまめ コーン	577 701	17.8 17.6
28	火	さつまいもごはん　牛乳 みそ汁　魚の照り焼き 磯和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ　いなだ　あおのり	こめ もちごめ さつまいも しろごま　ごまあぶら	だいこん ねぎ キャベツ にんじん	523 652	18.4 18.7
29	水	回鍋肉丼　牛乳 わかめとふのみそ汁 大根サラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ　ごまあぶら やきふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ　キャベツ ねぎ だいこん コーン	545 659	15.3 14.9
30	木	きなこ揚げパン　牛乳 ワンタンスープ 糸寒天サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん	ねじりパン だいずあぶら グラニューとう　ワンタンのかわ ごまあぶら しろごま さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし　にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ　キャベツ きゅうり	560 705	13.6 13.0

※　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２０回
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。

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	549	16.0	29.1	2.2	314	82	1.8	194	0.32	0.45	22	4.5
	672	15.9	27.8	2.9	338	100	2.4	226	0.40	0.51	27	5.9

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。