令和４年 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

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	ねりまスパゲティー 牛乳 ふるシュワフルーツゼリー	まぐろかん のり ぎゅうにゅう アガー	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ジュース	だいこん だいこん（は） たまねぎ パインアップルかん ももかん みかんかん	605 774	14.7 14.4
2	金	枝豆ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉と厚揚げのうま煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ やきふ ごまあぶら こんにゃく さとう でんぷん	えだまめ だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく ごぼう さやいんげん	586 748	16.7 16.4
5	月	麻婆豆腐丼 牛乳 糸寒天サラダ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ にら キャベツ もやし	647 832	17.4 17.1
6	火	ゆかりごはん 牛乳 みそ汁 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたひきにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	だいこん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	642 822	14.7 14.4
7	水	豚丼 牛乳 野菜のからしあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな にんじん	614 786	15.2 14.7
8	木	ご飯 牛乳 豚汁 鮭の塩焼き 野菜のソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さけ とうふ	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	628 806	19.1 19.1
9	金	ピリ辛そぼろごはん 牛乳 中華五目スープ カルピスゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら カルピス	にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし にら	609 756	13.4 13.1
12	月	フレンチトースト 牛乳 ポトフ フィッシュアーモンド	たまご ぎゅうにゅう とりもも ウインナー　たづくり	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ セロリー さやいんげん	613 797	18.9 18.5
13	火	チャーハン 牛乳 春雨スープ 練りごまサラダ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん しろごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん にら しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ	592 751	14.1 13.7
14	水	きんぴらご飯　牛乳 きのこ汁 鶏のバーベキュー焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら りんご	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ しめじ こまつな にんにく ねぎ	628 805	17.3 17.2
15	木	チキンクリームライス 牛乳 カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし こまつな えだまめ コーン	655 836	13.1 12.7
16	金	親子丼　牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 きゃべつのゆかり和え	とりもも たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ	618 786	16.3 16.0
20	火	ポークカレー　牛乳 海藻サラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン	696 894	12.9 12.5
21	水	ご飯 牛乳 スーミータン 家常豆腐	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん ごまあぶら さとう かたくりこ	コーン たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん もやし キャベツ	637 814	17.4 17.1
22	木	豚キムチ丼 牛乳 ワカメスープ おかしな目玉焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こめ むぎ ごま	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし にら ねぎ ももかん	624 800	14.9 14.5
26	月	鮭わかめごはん 牛乳 みそけんちん汁 卵焼き 野菜のおかかあえ	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたひきにく たまご	こめ むぎ しろごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ あさつき キャベツ もやし	612 778	17.9 17.8
27	火	クリームリゾット 牛乳 スパイシーチキン コールスロー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう クリーム とりにく	こめ こめあぶら バター さとう マヨネーズ（エッグフリー）	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ しょうが キャベツ コーン	601 769	16.4 16.1
28	水	ご飯 牛乳 野菜みそ汁 ハンバーグ 付け合わせ野菜	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ パンこ さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えだまめ コーン	638 814	16.1 15.9
29	木	炊き込みご飯　牛乳 冬瓜汁 さばの塩焼き 小松菜のおひたし	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう とうがん こまつな ねぎ キャベツ	634 824	18.8 18.9
30	金	カレーピラフ 牛乳 マカロニスープ チョコブラウニー	とりにく ぎゅうにゅう たまご ホイップクリーム	こめ むぎ こめあぶら マカロニ さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー キャベツ	734 865	11.8 11.4

※　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。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	631	15.8	28.9	2.2	339	91	2.3	222	0.39	0.51	26	5.6
	803	15.5	27.6	2.9	376	116	3.0	271	0.49	0.58	35	7.5

*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。