令和5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	実施日 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	栄養量 たんぱく質 (%)
1	金	豚キムチ丼 牛乳 中華風スープ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	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 キムチ たまねぎ もやし にら ほししいたけ にんじん こまつな みかん	645 818	16.5 16.2
4	月	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	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 しろすりごま さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ	611 791	13.6 13.0
5	火	枝豆ごはん 牛乳 豚汁 さばの塩焼き ★いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さば	こめ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん だいずあぶら みずあめ さとう	えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	733 907	18.1 18.7
6	水	ご飯 牛乳 わかめとふのみそ汁 鶏肉と厚揚げのうま煮	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりもも あつあげ	こめ やきふ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	だいこん ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	645 827	16.1 15.9
7	木	そぼろご飯 牛乳 さつま汁 ししゃもフライ　野菜のごま和え	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ししゃも	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにゃく さつまいも こむぎこ パンこ だいずあぶら しろすりごま しろごま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな	723 913	16.1 15.1
8	金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイともやしの中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	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 にんじん ほししいたけ ねぎ にら チンゲンサイ もやし	650 829	18.7 18.6
11	月	エビピラフ 牛乳 ABCスープ ★さつまいもと紅茶のケーキ	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	671 798	11.3 11.0
12	火	かやくごはん 牛乳 みそ汁　肉じゃが	ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう じゃがいも しらたき	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ さやいんげん	630 804	16.0 15.7
13	水	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら 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 セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン こまつな	624 800	17.2 16.9
14	木	ご飯 牛乳 みそ汁 ハンバーグ おひたし	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ ぶたひきにく おから ひじき かつおぶし	こめ パンこ さとう でんぷん	にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ こまつな もやし	628 799	18.6 18.5
15	金	さつまいもご飯 牛乳 なめこのみそ汁 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう みそ とりにく のり	こめ さつまいも かたくりこ こめこ だいずあぶら ごまあぶら	なめこ ねぎ だいこん しょうが にんにく キャベツ にんじん	632 691	14.2 10.5
19	火	わかめごはん 牛乳 切干大根のふくめ煮 豚汁 ★ごまだれ五平もち	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく ぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ しろごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく こめあぶら さとう もちごめ しろすりごま でんぷん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	674 783	13.2 13.2
20	水	エビピラフ 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	えび ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく かいそう	こめ むぎ バター こめあぶら さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ にんにく セロリー トマトかん キャベツ きゅうり	623 795	16.9 16.8
21	木	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 リャンバンサンスウ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	627 797	16.0 15.9
22	金	いわしのかば焼き丼 牛乳 みそ汁 野菜のおかかあえ	いわし ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	しょうが だいこん ねぎ キャベツ こまつな にんじん	627 894	12.9 16.2
25	月	菜めし 牛乳 けんちん汁 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん こめこ だいずあぶら こんにゃく さとう しろごま	だいこん（は） にんじん ねぎ だいこん こまつな しょうが ごぼう さやいんげん	680 874	16.5 16.5
26	火	★焼きうどん 牛乳 大根とわかめのサラダ マーラーカオ	ぶたにく あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう わかめ たまご	こめあぶら うどん さとう ごまあぶら しろすりごま しろごま こむぎこ はちみつ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん レーズン	631 759	15.1 15.3
27	水	炊き込みご飯 牛乳 冬瓜汁 鮭の塩焼き 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 とりむね さけ みそ	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	629 797	18.4 17.9
28	木	ナン コーヒー牛乳 キーマカレー タンドリーチキン ★黄桃ラッシー	コーヒーぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく ヨーグルト	ナン こめあぶら こむぎこ バター だいずあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ ももかん	645 931	17.8 20.2
29	金	栗ごはん 牛乳 月見だんご汁 鶏肉と野菜の煮物	ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ くり こむぎこ こめあぶら さとう こんにゃく さといも じゃがいも	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ ほししいたけ さやいんげん	655 834	12.8 12.6

※　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、宮城、山形、北海道
※　★印は新メニュー

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	649	15.8	27.8	2.4	351	98	2.6	213	0.42	0.48	27	6.2
	822	15.8	26.8	3.1	389	125	3.4	259	0.53	0.56	35	8.1

*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。