9月 の 献 立

令和8年度　練馬区立小中一貫教育校　みらい育空学園

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学部		中学部	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	焼き肉丼 牛乳 冬瓜汁 くだもの	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ とうがん ぶどう	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油 ごま油	621	w	33.8	2.1
2	水	コメッコカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	609	13.4	28.8	2.0
3	木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 梅のり和え くだもの	豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん 春菊 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 練り梅 干ししいたけ キャベツ すいか	米 しらたき 砂糖	米油 ごま油	617	16.7	30.0	2.1
4	金	パンプキンパン 牛乳 米粉のクラムチャウダー コーンサラダ 冷凍みかん	とり肉 豆乳 あさり レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パンプキンパン じゃが芋 米粉 砂糖	米油 豆乳バター	607	16.7	34.3	2.2
7	月	さつま芋ご飯 牛乳 魚の紅葉焼き みそけんちん汁	ホキ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 さつま芋 こんにゃく じゃが芋	黒ごま マヨネーズ(エッグフリー) 米油	594	18.1	30.2	2.5
8	火	ジャージャー麺　牛乳　パリパリサラダ おかしなお菓子な生卵	豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	もやし きゅうり 生姜 にんにく ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ 桃缶 りんごジュース	中華めん 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米油 ごま油 油	698	14.7	31.5	3.0
		重陽の節句献立										
9	水	吹き寄せおこわ 牛乳 菊花蒸し 菊入りすまし汁 くだもの	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	しめじ 枝豆 ごぼう 生姜 ねぎ 干ししいたけ 大根 菊なし	米 もち米 里芋 砂糖 片栗粉	米油	597	17.9	29.7	2.5
10	木	発芽玄米ご飯 牛乳 たけのこつくねバーグ ミニトマト さつま汁	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	しそ ミニトマト	たけのこ たまねぎ 生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 発芽玄米 米粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	米油	598	16.6	26.5	1.9
11	金	タコライス 牛乳 わかめスープ サータアンダギー	豚ひき肉 豚肉 豆腐 豆乳	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん トマト	生姜 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ もやし	米 押麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	オリーブ油 米油 ごま油 油	699	15.2	31.0	2.5
15	火	チャーハン 牛乳 UFOぎょうざ 春雨スープ	卵 焼き豚 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん	ねぎ グリンピース キャベツ にんにく 生姜 白菜	米 麦 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	米油 油 ごま油	646	14.8	33.9	2.9
16	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 だまこ汁 くだもの	さば みそ とり肉	牛乳	にんじん せり 小松菜	生姜 まいたけ ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖 こんにゃく きりたんぽ	米油	627	16.6	28.3	2.5
17	木	スパゲティミートソース 牛乳 カリカリベーコンのサラダ フローズンヨーグルト	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	スパゲティ 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油	628	16.4	32.1	2.2
18	金	ジャンバラヤ 牛乳 タンドリーチキン 米粉マカロニのスープ	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム レモン 生姜	米 じゃが芋 米粉マカロニ	マーガリン 米油 豆乳バター	630	16.1	39.9	3.2
24	木	ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが 春雨入りナムル レモンスカッシュゼリー	豚肉	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり レモン	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 春雨 ジュース	米油 ごま油 白ごま	590	14.8	24.6	1.4
		中秋の名月献立										
25	金	秋の香りご飯 牛乳 いものこ汁 月見団子	とり肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しめじ たけのこ 大根 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 黒砂糖	米油 栗 ごま油	648	15.7	27.9	2.0
28	月	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのマリネ	卵 大豆 ベーコン 鶏もも 豆乳	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	セロリー たまねぎ キャベツ コーン	ミルクパン 砂糖 グラニュー糖 小麦粉 じゃが芋	バター 米油 マーガリン	632	14.8	35.3	2.9
29	火	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 華風きゅうり 豚汁 豆乳ヨーグルト	とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 豆乳ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	693	17.1	34.0	2.7
30	水	【小学部のみ】 秋のかき揚げ丼 牛乳 はりはり汁 つぶつぶオレンジゼリー	竹輪 豚肉	牛乳 寒天	にんじん みつば 水菜	まいたけ ごぼう たまねぎ 白菜 オレンジジュース みかん缶	米 麦 さつま芋 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	油	726	10.8	22.7	3.0

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
★ 牛乳予定産地　東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
★ （小学部）ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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 (μgRAE)	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	小学部	637	15.6	30.8	2.4	331	90	2.8	208	0.32	0.45	17	5.7
	中学部	808	15.5	29.5	3.2	8	112	3.7	249	0.41	0.50	21	7.6