令和5年

10月こんだて表

練馬第三小学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	ごはん 牛乳 豚味噌そぼろ のりのり和え たぬき汁	牛乳 豚ひき肉 みそ のり 青のり さつま揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく 片栗粉	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん しめじ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	581	16.8	32.8	2.8
3	火	ごはん 牛乳 お好み焼き風たまご焼き じゃこ大根 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 青のり かつお節 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ	米 米油 はちみつ ごま油 じゃが芋	キャベツ ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ にんじん	592	18.4	29.3	3.2
4	水	菜飯 牛乳 魚の利休焼き いもっこ汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	米 黒ごま 白ごま 米油 里芋	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	572	19.9	29.9	3.0
5	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	585	18.2	30.3	2.2
6	金	カレージャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	ごま油 砂糖 片栗粉 中華めん	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶	603	16.9	26.4	2.1
10	火	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え のっぺい汁	牛乳 ホキ チーズ とり肉 油揚げ	米 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく 片栗粉	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	577	18.8	34.6	2.4
11	水	ごはん 牛乳 青椒肉絲 ワンタンスープ	牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	生姜 にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ 白菜 しめじ にら	566	18.0	27.2	2.4
12	木	ガーリックトースト ミルクコーヒー 枝豆コーン 豆乳のクリームスープ	コーヒー牛乳 ウインナー　とり肉 ベーコン 豆乳	食パン マーガリン 米油 上新粉	にんにく パセリ粉 たまねぎ 枝豆 コーン にんじん さやいんげん キャベツ	628	15.3	42.9	2.6
13	金	ごはん 牛乳 和風きのこハンバーグ 三色ソテー 味噌汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ 干ししいたけ しめじ えのきたけ コーン にんじん 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ	611	17.3	28.9	3.0
16	月	肉汁うどん 牛乳 みそポテト くだもの	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ	うどん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	干ししいたけ にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 ねぎ みかん	606	15.9	30.7	3.2
17	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん ピーマン 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし	562	19.7	28.3	2.3
18	水	親子丼 牛乳 和風ツナサラダ	とり肉 卵 牛乳 まぐろ	米 砂糖 米油	干ししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	626	17.7	31.9	2.2
19	木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう グリンピース 生姜 にんにく たまねぎ 大根 ねぎ	620	19.7	32.1	3.6
20	金	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ きゅうりのオイキムチ風 わかめスープ	牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 トック ごま油 砂糖 白ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	631	15.8	28.8	2.7
23	月	ごはん 牛乳 いかのチリソース 糸寒天サラダ 玉米湯(ユイミータン)	牛乳 いか　寒天 鶏ひき肉 卵	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン こねぎ	668	17.1	30.6	2.3
24	火	豚肉炒飯 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 白菜と春雨のスープ くだもの	豚肉 牛乳 ひじき みそ ベーコン 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン 白菜 小松菜 りんご	569	14.8	27.4	3.0
25	水	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツの酢味噌和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 竹輪 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	595	19.0	29.0	2.1
26	木	スパゲティミートソース 牛乳 ガルバンゾーサラダ	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 ひよこ豆	スパゲティ 米油 砂糖	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	649	18.7	33.0	2.9
27	金	さつまいもごはん 牛乳 魚の柚子味噌焼き はりはり漬け 白玉入りけんちん汁	牛乳 さわら みそ 刻み昆布 豚肉 豆腐	米 さつま芋 砂糖 米油 白玉団子	生姜 ゆず 切干大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	644	17.8	24.2	3.4
30	月	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ お菓子な目玉焼き	豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天	米 米油 小麦粉 砂糖 カルピス	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース セロリー マッシュルーム レーズン トマトピューレ キャベツ コーン 桃缶	652	13.1	24.7	1.9
31	火	ミルクパン ジャム 牛乳 パンプキングラタン ドラキュラスープ	牛乳 とり肉 クリーム チーズ	ミルクパン いちごジャム 米油 バター 小麦粉 米粉マカロニ 砂糖	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー にんじん 赤ピーマン トマト缶 トマトジュース パセリ粉	652	15.6	34.0	2.8

※　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21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	609	17.3	30.4	2.7	346	90	2.2	197	0.30	0.38	11	4.7
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	25	4.5以上

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

＊食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

＊サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

＊お米は、青森県産「まっしぐら」です。

＊学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

早ね 早おき 朝ごはん