

10月の献立表

令和4年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	だし	
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	たんぱく質		
3	月		シュガートースト カラフルソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく だいたい	しょくぱん マーガリン グラニューとう あぶら さとう	こまつな コーン パプリカ パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト かんづめ	583 21.9	かつお	
4	火		ごはん さばのカレー焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	にんにくしょうが にんじん ねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	587 26.9		
5	水		プルコギ丼 チンゲンサイとしめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご しょうが にんにく にははくさい しめじ チンゲンサイ	575 25.4	とり	
6	木		チキンライス ジュリエンスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース だいこん キャベツ りんご トマト ビューレ	544 17.9	とり	
7	金		ごはん 肉豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんにく ねぎ にんじん えのき さやいんげん コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	556 23.7	かつお	
10	月		スポーツの日						
11	火		とりにゅう さつまいもの包み揚げ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ しろいんげんまめ	うどん さとう バター ぎょうざのかわ はくりきこ あぶら さつまいも	しいたけ えのき たまねぎ ねぎ こまつな ほしごどう	589 23.7	かつお	
12	水		わかめごはん 肉じゃが やさい あま 野菜の甘みそあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	565 19.7	かつお	
13	木		ごはん さけのちゃんちゃん焼き やさい ず ごとく 野菜のポン酢あえ 五目汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ さとう バター ちくわぶ かたくりこ あぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん こまつな もやし だいこん はくさい ねぎ しいたけ	549 28.2	かつお こんぶ	
14	金		マーボー豆腐丼 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にははくさい こまつな	613 25.8	とり	
17	月		運動発表会 振替休業日						
18	火		かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ こおりとうふ おから とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ はんこ こんにやく かたくりこ ちくわぶ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ	632 20.3	かつお	
19	水		混ぜ込みビビンバ とうふ ふ 豆腐のチゲ風	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま しらたき	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう にははくさい たまねぎ ねぎ キムチ	620 27.8	とり	
20	木		ごはん さばの味噌煮 やさい あま さま 野菜の甘酢あえ かき玉きのこ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのき しいたけ ゆず すだち	615 28.7	かつお	
21	金		ごはん ヘルシーハンバーグ やさい 野菜のからしあえ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ	577 25.3	かつお	
24	月		さつまいもごはん いそべ あ いなかる ししゃもの磯辺揚げ 田舎汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さつまいも ごま はくりきこ かたくりこ あぶら こんにやく	あおのり だいこん にんじん しめじ ねぎ	616 23.1	かつお	
25	火		わふう 和風きのこスパゲティー だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	スパゲティー オリーブオイル あぶら かたくりこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり	557 23.6	とり	
26	水		ごはん とりにゅう 鶏肉の照り焼き やさい なまあ こんさい 野菜のごまあえ 生揚げと根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし にんじん はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ	573 26.1	かつお	
27	木		カレーライス バジルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ もやし	680 21.6	ぶた	
28	金		ぶたにく いた ごはん 豚肉のコチュジャン炒め かんどん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう もやし ピーマン しいたけ たけのこ チンゲンサイ	591 27.1	とり	
31	月		ガーリックフランス コールスローサラダ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム	ソフトフランス マーガリン あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	617 19.9	とり	

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学生)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	592	24.0	21.4	324	2.2	224	0.28	0.45	14	5.5	2.5