

令和4年

10月献立表

練馬区立関町小学校

実施日	献立名	献立名			栄養量	
		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	1人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
3月	牛乳 ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 千草和え 吉野汁	牛乳 白身魚 みそ とり肉 油揚げ	米 マヨネーズ(卵なし) さとう ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根 ねぎ	561	17.0
4火	牛乳 高菜チャーハン ビーフンの中華炒め スーミータン(中華風卵スープ)	ぶた肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 ごま油 油 ビーフン かたくり粉	ねぎ にんじん 高菜漬け しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 クリームコーン缶 チンゲンサイ	601	16.0
5水	牛乳 きなこ揚げパン コールドロー 肉団子スープ	きな粉 牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐	ショートニングパン 油 さとう かたくり粉 春雨 ごま油	キャベツ にんじん コーン しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	588	15.9
6木	牛乳 こぎつねごはん さつまい みたらし団子	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐	米 もち米 油 さとう さつまいも こんにゃく 白玉粉 かたくり粉	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	600	12.8
7金	牛乳 チキンカツカレー 大根サラダ	ぶた肉 とり肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉 パン粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	771	14.0
11火	牛乳 スタミナ丼 キャベツの中華炒め 人参ゼリー	ぶた肉 牛乳 アガー	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら りんご にんにく ねぎ オレンジジュース	582	15.7
12水	牛乳 チリビーンズライス フレンチサラダ	ぶた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	583	15.5
13木	牛乳 鯛めし 小松菜と油揚げの煮びたし 筑前煮	まだい 牛乳 油揚げ とり肉	米 さとう 油 こんにゃく 里いも	にんじん もやし 小松菜 ごぼう たけのこ しいたけ グリーンピース	582	18.2
14金	牛乳 チャブチェ丼 中華サラダ	ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	568	15.2
17月	牛乳 コーンピラフ スパニッシュオムレツ きのこのスープ	とり肉 牛乳 ベーコン ダイスチーズ 卵	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 青ピーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ パセリ	574	16.8
18火	牛乳 ごはん ポテトコロケ ポイルキャベツ 野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜	636	13.0
19水	牛乳 和風きのこスパゲッティ もやしとコーンのソテー ハムとケロの いちごジャムケーキ	とり肉 牛乳 卵 豆乳	スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 油 かたくり粉 さとう マーガリン(乳不使用) 小麦粉 いちごジャム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ もやし コーン 小松菜	677	14.4
20木	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト とうふのすまし汁	牛乳 鮭 みそ 青のり 豆腐	米 マーガリン(乳不使用) じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン キャベツ 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	535	18.4
21金	牛乳 ソノミの家の 豚キムチ丼 トックのスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 ごま油 さとう かたくり粉 油 トック	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ たら たけのこ しいたけ 小松菜	583	15.8
24月	牛乳 みそラーメン 大学いも	みそ ぶた肉 牛乳	中華めん 油 ごま油 ラード さつまいも さとう 水あめ ごま	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ コーン たら	622	13.3
25火	牛乳 わかめごはん 大豆と根菜の揚げ煮 和風肉団子汁	わかめ 牛乳 大豆 ぶた肉 みそ 豆腐	米 さつまいも かたくり粉 油 さとう	れんこん ごぼう たまねぎ にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	600	13.9
26水	牛乳 やまあらしさんの チキンときのこのカレー オニオンドレッシングサラダ	とり肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり	632	12.9
27木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たら もやし 小松菜	572	16.5
28金	牛乳 つるばら村の はちみつトースト 枝豆のサラダ とり肉とさつまいものポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 さとう さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく	568	15.3
31月	牛乳 昆布ごはん ししゃもの南蛮漬け 五目汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	586	16.0

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	601	15.3	31.2	2.6	316	85	2.1	214	0.28	0.44	14	5.8

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。