令和5年
10月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	ご飯	○	鮭のゆずみそ焼き 大学芋 けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	ゆず ごぼう にんじん だいこん こまつな	こめ さとう さつまいも だいずあぶら みずあめ くろごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	616	25.6	22.6
3	火	麦ご飯	○	卵焼きの甘酢あんかけ 秋野菜の味噌汁 果物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら はくさい しめじ こまつな ぶどう	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも	564	22.3	26.2
4	水	豚キムチ丼	○	五目野菜スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	にんにく しょうが キムチ たまねぎ にんじん にら ねぎ はくさい キャベツ こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	567	24.6	27.1
5	木	黒砂糖パン	○	シェパーズパイ スコッチブロス グリーンサラダ 図書コラボメニュー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン コーン キャベツ こまつな　もやし	くろざとうパン こめあぶら さとう じゃがいも バター おおむぎ	581	23.2	34.4
6	金	ご飯	○	とんかつ ボイルキャベツ　根菜の味噌汁 運動会応援献立	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こまつな	こめ だいずあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	622	27.7	27.5
11	水	パンダのポンポンのシーフードカレー	○	図書コラボメニュー パンダのポンポンのお花畑サラダ	いか　えび ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ マカロニ さとう	642	21.9	27.8
12	木	カラフルピラフ	○	チリコンカン レモンドレッシングのツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いんげんまめ まぐろかん	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトかん パセリ こまつな きゅうり キャベツ レモン	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	567	22.8	30.5
13	金	ご飯	○	白身魚の和風ソース掛け 浦上そぼろ 道産子汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく さつまあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ごぼう もやし コーン ねぎ こまつな	こめ こめあぶら こんにゃく さとう じゃがいも バター	560	28.1	25.7
16	月	ご飯	○	鯖の文化干し いそびたし 呉汁	ぎゅうにゅう さば けずりぶし ほしのり だいず みそ	はくさい にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ こめあぶら こんにゃく	593	25.2	38.5
17	火	丸パン	○	レストランひばりのハンバーグ ボイルキャベツ ドラキュラスープ 図書コラボメニュー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー にんじん トマトかん パセリ	まるパン パンこ さとう こめあぶら マカロニ	559	26.6	38.6
18	水	麦ご飯	○	家常豆腐 野菜の辛子和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ ねぎ こまつな　もやし	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	572	25.7	31.0
19	木	大泉中のプルコギ丼	○	ワンタンスープ おかしなおかしな生卵 小中連携献立	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	にんじん もやし たまねぎ にら なし しょうが にんにく ねぎ こまつな りんごジュース ももかん	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま ウェーブワンタン	639	24.9	23.4
20	金	ご飯	○	ししゃもの香味焼き 野菜のごま酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら しろごま さつまいも	561	24.1	28.9
23	月	わかめご飯	○	ジャンボえびシューマイ 広東スープ 果物	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび とりにく とうふ	たまねぎ ほししいたけ しょうが はくさい にんじん チンゲンサイ みかん	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら こめあぶら	590	24.9	27.8
24	火	麦ご飯	○	じゃが芋と厚揚げの煮物 味噌ドレッシングサラダ 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし コーン	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	618	26.1	29.0
25	水	マーボー豆腐丼	○	ビーフンスープ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ もやし えのきたけ こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	585	25.4	31.2
26	木	とんちんけんのしょうゆラーメン	○	図書コラボメニュー 煮うずら みかんミルクゼリー	ぶたにく なると ぎゅうにゅう うずらたまご かんてん クリーム	しょうが にんにく たまねぎ はくさい こまつな ねぎ みかんかん	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら	563	24.1	34.2
27	金	栗ご飯	○	秋刀魚の蒲焼き 沢煮椀 十三夜	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめ もちごめ くり かたくりこ だいずあぶら さとう	616	23.7	37.8
30	月	麦ご飯	○	魚のごまみそ焼き ポン酢和え 吉野汁	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく なると あぶらあげ とうふ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし ゆず にんじん だいこん こまつな	こめ おおむぎ さとう しろごま かたくりこ	578	28.3	33.2
31	火	きのこスパゲッティー	○	フレンチサラダ かぼちゃのカップケーキ	ベーコン ハム のり ぎゅうにゅう たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ キャベツ こまつな きゅうり コーン かぼちゃ	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら バター さとう こむぎこ チョコレート	666	24.7	35.0

※　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

★13日（金）：3年生遠足　★17日（火）：1年生遠足　★23日（月）：2年生遠足　★25日（水）～27日（金）：5組宿泊学習

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	593	16.9	30.5	2.6	334	89	2.3	207	0.31	0.39	12	5.6