



# 10月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(21歳未満)	
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 (月)		★カレーライス	福神漬 コールスローサラダ	★ぶたにく・ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ぶくじんづけ キャベツ コーン	585	17.4
4 (火)		いわしのかば焼き丼	こまつなの味噌汁 りんご	いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あげあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな りんご	647	23.5
5 (水)		★みそラーメン	★うずらの卵煮 海藻サラダ	★ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご わかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ にら しなちく だいこん	530	23.0
6 (木)		★あぶたま丼	ばりばりサラダ	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ しらたき さとう あげあぶら ワンタンのかわ こめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	589	22.4
7 (金)		★栗ご飯 <small>目的栄養デキ献立</small>	大根ときゅうりのびり辛漬け 厚揚げと野菜の味噌汁 キャロットオレンジゼリー	★ぎゅうにゅう あつあげ みそ かんでん	こめ もちこめ くり ★ごま こめあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ ごぼう ねぎ こまつな にんじん オレンジジュース	555	17.6
11 (火)		あきたこまちご飯	はたはたの唐揚げ 和風サラダ きりたんぽ汁	★ぎゅうにゅう はたはた とりもも	こめ あげあぶら かたくりこ さとう こめあぶら さとも きりたんぽ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	610	21.8
12 (水)		ササニシキのご飯	★仙台鮭入り肉じゃが かみかみ和え	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく さきいか	こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも あぶらふ さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	580	23.6
13 (木)		さいのかかやきのご飯	★ゼリーフライ ★干草あえ 豆腐とねぎの味噌汁	★ぎゅうにゅう おから ★たまご あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こむぎこ あげあぶら こんにやく ごまあぶら ★ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	608	21.0
14 (金)		ななつぼしのご飯	鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮物 ★どさんこ汁	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ひじき だいず ★ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも バター	にんじん ほししいたけ たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	578	30.8
17 (月)		練馬スパゲッティ	★れんこんサラダ 柿	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★ハム みそ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう マヨネーズ (卵なし) ★しろすりごま	たまねぎ だいこん レモン しめじ えのきたけ れんこん にんじん きゅうり キャベツ コーン かき	620	25.1
18 (火)		★豚肉とごぼうの混ぜご飯	野菜のからし和え ★のっぺい汁 花みかん	★ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	もちごめ こめ こめあぶら さとう さともち ちくわぶ かたくりこ	にんじん ごぼう もやし こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ みかん	548	20.1
19 (水)		ソフトフランスパン <small>食育の日 世界の料理(アイルランド)</small>	ホキのバジルやき ★アイリッシュシュチュ きゃべつのサラダ	★ぎゅうにゅう ホキ チーズ ★ウインナー ★ベーコン	ソフトフランスパン オリーブゆ バター パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	バジル パセリ しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	536	26.8
20 (木)		かしわめし <small>福岡県の料理</small>	水炊き風 ★大根の味噌炒め	とりにく ★ぎゅうにゅう とりもも とうふ さつまあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ★ごま こんにやく	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく えのきたけ キャベツ みずな にら すだち だいこん さやいんげん	530	22.5
21 (金)		ご飯 <small>練馬産みその日</small>	さばのカレー揚げ 野菜の梅のり和え 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう さばのり あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あげあぶら ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな キャベツ にんじん ねりうめ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	590	23.8
24 (月)		★さつま芋ご飯	★卵焼き 味の味噌汁 わかめのポン酢あえ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご みそ わかめ	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま こめあぶら さとう やきふ	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし きゅうり レモン	573	23.5
25 (火)		★ペッパーランチ	春雨スープ 大豆のかりんとう	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりもも わかめ だいず きなこ	こめ むぎ バター こめあぶら さとう はるさめ あげあぶら かたくりこ くらぎとう	たまねぎ コーン にんにく こねぎ ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	618	26.1
26 (水)		★中華豆腐丼	ひじきのピリツとサラダ	★ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	590	22.8
27 (木)		きなこ揚げパン	★もやしサラダ ★肉団子スープ	きなこ ★ぎゅうにゅう ★ベーコン かんてん ★ぶたひきにく とうふ	ミルクパン あげあぶら グラニューとう パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー	きゅうり キャベツ もやし セロリー ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たまねぎ はくさい	610	24.1
28 (金)		わかめご飯	たらの甘辛揚げ とろみ仕立ての五色汁 花みかん	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ	こめ おおむぎ あげあぶら かたくりこ さとう でんぶん とうふ	しょうが ほししいたけ にんじん かぶ しめじ みかん	541	22.7
31 (月)		チキンライス <small>世界の文化～ハロウィン～</small>	ツナサラダ ★オニオンスープ ★パンパキンスフレ	とりもも ★ぎゅうにゅう まぐろかん ★ベーコン クリームチーズ ★たまご クリーム	こめ おおむぎ バター こめあぶら さとう ごまあぶら グラニューとう こむぎこ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ セロリー コーン こまつな かぼちゃ	652	21.6

※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。