



# 10月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(1食1人分) エネルギー kcal たんぱく質 g
				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)	
2 (月)		★ココアパン ラビーW杯～サモアの料理～	★カレーモア ばりばり大豆サラダ	★ぎゅうにゅう とりにく だいず	★ココアパン ごめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ フタンのかわかたくりこ あぶら さとう	しょうが セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ あかピーマン きピーマン キャベツ きゅうり	544 21.4
3 (火)		★さつま芋ご飯	★卵焼き とろみ仕立ての五色汁 野菜のねぎソース和え	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とりにく とろふ	もちごめ ごめ さつまいも ★くるごま ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ かぶ しめじ ごまつな もやし	572 21.7
4 (水)		ご飯 練馬産みその日	★さばの塩麹焼き 野菜の梅のり和え 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さばのり あつあげ みそ	ごめ ごまあぶら じゃがいも	もやし キャベツ にんじん ねりうめ ほししいたけ たまねぎ だいこん ごまつな	569 25.9
5 (木)		キムチチャーハン	ツナ春巻き ★ねぎとわかめのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ツナ とりにく わかめ	ごめ おおむぎ ごめあぶら ごまあぶら あぶら はるまきのかわ マヨネーズ(卵なし) ごむぎこ ★ごま	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(AlH4 <sup>-</sup> -27品不使用) ねぎ キャベツ えのきたけ	563 20.9
6 (金)		わかめご飯	★ぶりの照り焼き 厚揚げと野菜のみそ汁 花みかん	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ぶり あつあげ みそ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが レモン にんじん だいこん キャベツ えのきたけ ごまつな みかん	594 26.8
10 (火)		★あぶたま丼	★ツナとひじきのサラダ キャラットオレンジゼリー	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ツナ ひじき かんてん	ごめ おおむぎ しらたき さとう ★しろすりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな キャベツ もやし コーン オレンジジュース	624 23.7
11 (水)		コメッコハヤシライス	マカロニサラダ	ぶたにく とろにゅう ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん マカロニ オリーブゆ	しょうが 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 キャベツ もやし きゅうり	634 21.1
12 (木)		★小松菜としらすの混ぜごはん	豆腐のナゲット のつべい汁 ぶどうゼリー	★しらすほし ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたにく あぶらあげ アガー	ごめ おおむぎ ごまあぶら ★しろごま ちくわぶ マヨネーズ(卵なし) さとう かたくりこ あぶら さといも	ごまつな たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ぶどうジュース	582 22.5
13 (金)		★みそカツ丼 体育科学習発表会 応援献立	けんちん汁 花みかん	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう あつあげ	ごめ おおむぎ あぶら ごむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ★しろごま ごめあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん ごまつな みかん	693 27.1
16 (月)		★きなこ揚げパン	もやしサラダ 肉団子スープ	↑ すがたを 変える 大豆 こんだて	★ミルクパン あぶら グラニューとう パンこ ごめあぶら 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	585 24.4
17 (火)		★ベッパランチ	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	ごめ おおむぎ ★バター ごめあぶら さとう はるまき あぶら かたくりこ くるごとう	たまねぎ コーン にんにく ごねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	618 26.1
18 (水)		中華豆腐丼	★ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく とろふ ★ぎゅうにゅう ひじき ★まぐろかん	ごめ おおむぎ ごめあぶら 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	588 22.6
19 (木)		★ソフトフランスパン 食育の日～アイルランド～	★ホキのバジルやき アイリッシュシチュー きゃべつのサラダ	★ぎゅうにゅう ★ホキ ★チーズ ワインナー パーコン	★ソフトフランスパン オリーブゆ ★バター パンこ ごめあぶら 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	541 27.1
20 (金)		★練馬スパゲッティ	コールスローサラダ 柿	ツナのり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう ごめあぶら	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん キャベツ コーン かき	611 25.1
23 (月)		しょうゆラーメン	★うずらの卵煮 ★ツナサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご ★まぐろかん	ちゅうかめん ごまあぶら ごめあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ キャベツ だいこん	540 24.1
24 (火)		あきたごまちのご飯	★ししゃものピリ辛焼き 和風サラダ きりたんぼ汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも とりもも	ごめ さとう ごめあぶら さといも きりたんぼ	しょうが にんにく 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 ごまつな	575 23.2
25 (水)		ササニシキのご飯	仙台巻入り肉じゃが 野菜のからし和え ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ 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 もやし ごまつな ★りんご	582 21.2
26 (木)		さいのかがやきのご飯	★ゼリーフライ ★千草あえ 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	ごめ じゃがいも ごめあぶら さとう ごむぎこ 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 ごまつな キャベツ もやし ほししいたけ	598 19.5
27 (金)		ななつぼしのご飯	★鮭の黄金焼き 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	ごめ マヨネーズ(卵なし) ごめあぶら 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	624 28.2
30 (月)		かしわめし 福岡県の料理	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	ごめ ごめあぶら さとう こんにやく ★ごま	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 なら すだち だいこん さやいんげん	544 23.1
31 (火)		ターメリックライス 世界の文化～ハワイ～	チリコンカン やさしいピクルス ★パンパキンスフレ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ★クリームチーズ ★たまご ★クリーム	ごめ おおむぎ ごめあぶら ごむぎこ さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン きゅうり だいこん にんじん かぼちゃ	689 23.8

※ 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。