



10月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	
2	木	きなこ揚げパン 春雨と肉団子のスープ ポテトサラダ		牛乳 サラダチーズ きな粉 豚肉 卵	にんじん なら ねぎ しょうが 白菜 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 春雨 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	826 30.3
3	金	ごはん・かき玉汁 鮭のごまみそ焼き れんこん入りきんぴら		牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鮭 みそ 豚肉	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん	米 片栗粉 砂糖 こんにやく ごま 油	786 39.2
6	月	栗おこわ 豚汁 きりいかのサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ するめ	にんじん しめじ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ きゅうり	米 もち米 砂糖 じゃがいも 栗 こんにやく 油	807 29.2
7	火	丸パン・コロケ 豆とウインナーのトマトスープ くだもの		牛乳 豚肉 卵 ウインナー 大豆	にんじん ホールトマト 玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ セロリ くだもの	丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 油	775 27.3
8	水	ジャージャー麺 フルーツポンチ		牛乳 粉寒天 豚肉 みそ	にんじん もやし きゅうり ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ みかん パイン もも	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	846 30.9
9	木	じゃこ大豆ごはん 肉豆腐 おひたし		牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉 ごま	781 36.1
10	金	メキシカンライス ポトフ にんじんドレッシングサラダ		牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー	赤・青ピーマン にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 油	780 24.6
14	火	シュガートースト かぼちゃのポタージュ マカロニのケチャップ炒め		牛乳 粉チーズ 鶏肉 ハム 生クリーム 調理用乳	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ 青ピーマン にんにく	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ マーガリン 油 バター	852 28.8
15	水	ごはん・たぬき汁 さばの香味焼き 野菜のアーモンド和え		牛乳 みそ さば	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 こんにやく 油 ごま じゃがいも 砂糖 アーモンドパウダー	790 32.6
16	木	チャーハン ワンタンスープ ミルクゼリーピーチソース		牛乳 調理用乳 焼き豚 えび 卵 豚肉	にんじん 小松菜 ねぎ 干し椎茸 グリーンピース しょうが もやし レモン果汁 もも	米 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 油	754 34.7
17	金	ごはん・さつま汁 豚肉のしょうが焼き くだもの		牛乳 油揚げ みそ 豚肉	さやいんげん にんじん しめじ しょうが 玉ねぎ くだもの	米 さつまいも 片栗粉 油 ごま	810 29.5
20	月	ぶどうパン ハンガリーシチュー 白身魚のこがね焼き		牛乳 ピザチーズ 豚肉 ホキ	ホールトマト にんじん にんにく 玉ねぎ	ぶどうパン じゃが芋 片栗粉 油 バター マヨネーズ	795 39.3
21	火	ひじきごはん ごま入り味噌汁 梅ドレッシングサラダ		牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ かつお節	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 油 ごま ごま油	809 30.7
22	水	親子丼 青菜のすまし汁 くだもの		牛乳 鶏肉 卵 豆腐	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 片栗粉	769 34.7
23	木	ビスキュイトースト 秋の香シチュー マスタードサラダ		牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳 調理用乳 卵 鶏肉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 薄力粉 油 さつま芋 マーガリン バター アーモンドパウダー	817 26.9
24	金	ごはん・酢豚 もやしのナムル くだもの		牛乳 豚肉	にんじん 赤・青ピーマン 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし にんにく くだもの	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 ごま	799 26.1
27	月	小梅ごはん ぐる煮 秋刀魚の塩焼き		牛乳 生揚げ さんま	ゆかり粉 にんじん 梅干し 大根 干し椎茸	米 こんにやく ごま じゃが芋 砂糖	790 30.1
28	火	ツナトースト ビーンズスープ 青のりポテト		牛乳 青のり ピザチーズ ツナ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	パセリ にんじん 玉ねぎ にんにく	食パン じゃが芋 油 マヨネーズ マーガリン	798 31.2
29	水	ごはん ポークカレー 大根サラダ・福神漬		牛乳 レンズ豆 豚肉	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油 バター ごま	846 25.8
30	木	こぎつねごはん 石狩汁 キャベツのごま酢あえ		牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ	にんじん しょうが 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 油 ごま	829 35.8
31	金	きのこの和風スパゲッティ かぼちゃのケーキ		牛乳 調理用乳 のり ベーコン 豚肉 卵	にんじん こねぎ にんにく かぼちゃペースト 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ	スパゲッティ 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 バター アーモンド	852 33.4

十三夜に
ちなんだ献
立です

10月10日には
目の愛護デーです

31日はハロウィン
かぼちゃを使った
デザートです

・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。 **10月の給食費の引き落としは10月17日(金)です。ご準備をお願いいたします。**

学校栄養摂取基準	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
		820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量	805Kcal	31g	29%	370mg	2.8mg	6.3g	348μg	0.57mg	0.62mg	41mg	3.8g	