



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					
				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 >	エネルギー たんぱく質					
1	木	ぶどうパン ジュリエンスープ ムサカ		牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ なす にんにく	ぶどうパン 砂糖 薄力粉 油 バター	813 30.7					
2	金	麦ごはん・かきたま汁 手作りつくね からし和え		牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 卵 おから 油揚げ	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん もやし にんにく しょうが	米 おおむぎ 片栗粉 砂糖 パン粉 ごま 油 ごま油	800 35.0					
5	月	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐		牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 白菜 玉ねぎ みかん バイン もも	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油	829 32.2					
6	火	ゆかりごはん・肉じゃが ししゃものみりん焼き くだもの		牛乳 ししゃも 豚肉	ゆかり粉 にんじん 玉ねぎ さやいんげん くだもの	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 油	818 34.5					
7	水	ハヤシライス バジルドレッシングサラダ		牛乳 生クリーム 豚肉	にんじん にんにく しょうが ぶなしめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 薄力粉 砂糖 バター 油	793 24.0					
8	木	大豆入りひじきごはん たぬき汁 厚焼き卵		牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 卵	にんじん きょうな ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 油	775 31.3					
9	金	ツナピラフ トマトスープ にんじんドレッシングサラダ		牛乳 ツナ ウインナー 大豆 レンズ豆	にんじん ホールトマト 赤ピーマン 玉ねぎ とうもろこし グリンピース にんにく キャベツ セロリ きゅうり	米 砂糖 油	792 26.5					
13	火	麦ごはん・もずくの味噌汁 鯖の香味焼き キャベツのごま酢あえ		牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 みそ さば	にんじん 大根 白菜 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 おおむぎ 砂糖 ごま	795 33.1					
14	水	きなこ揚げパン 春雨と肉団子のスープ ジャーマンポテト		牛乳 きな粉 豚肉 卵 ベーコン	にんじん たら パセリ ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ にんにく	コッペパン 片栗粉 砂糖 はるさめ じゃが芋 油 ごま油	800 29.2					
15	木	さつまいもごはん 野菜と高野豆腐の煮物 おひたし		牛乳 凍り豆腐 鶏肉 かつお節	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 もやし キャベツ	米 さつまいも こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま 油	763 26.4					
16	金	きびごはん・けんちん汁 鶏肉のみそ焼き 野菜のおかか和え		牛乳 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	米 きび こんにゃく じゃが芋 砂糖 油 練りごま ごま ごま油	778 32.7					
19	月	ごはん・石狩汁 豚肉と野菜のピリ辛炒め くだもの		牛乳 鮭 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 小松菜 しょうが 大根 白菜 ねぎ にんにく もやし キャベツ くだもの	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	796 35.0					
20	火	シュガートースト ポークシチュー グリーンサラダ		牛乳 生クリーム 豚肉 レンズ豆	にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン グラニュー糖 じゃが芋 薄力粉 砂糖 マーガリン 油 バター	852 28.1					
21	水	豆ごはん・ぐる煮 鮭の幽庵焼き くだもの		牛乳 大豆 生揚げ 鮭	にんじん 干し椎茸 大根 ゆず くだもの	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま	777 35.4					
22	木	麻婆丼 大学芋		牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんじん たら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ 油 ごま油 ごま	886 29.5					
23	金	栗入りおこわ 豚汁 くるみ和え		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	米 もち米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 栗 油 くるみ	787 29.5					
26	月	チキンレンズカレー ハニーマスタードサラダ 福神漬		牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 はちみつ 油 バター	871 24.4					
27	火	ごはん・白菜と大根の味噌汁 秋刀魚の蒲焼き くだもの		牛乳 さんま 油揚げ みそ	にんじん 白菜 大根 ねぎ くだもの	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま	860 27.4					
28	水	フレンチトースト キャベツのクリームシチュー コーンポテト		牛乳 生クリーム 卵 鶏肉	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 マカロニ 薄力粉 じゃが芋 油 バター マーガリン	805 27.6					
29	木	ごはん 豆腐とえびの中華煮 もやしのごまだれサラダ		牛乳 鶏肉 えび 豆腐 みそ	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 きゅうり ねぎ もやし	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 練りごま ごま	811 32.8					
30	金	きのこの和風スパゲッティ かぼちゃのケーキ		牛乳 刻みのり ベーコン 豚肉 卵	にんじん こねぎ かぼちゃペースト にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 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	851 33.2					
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		812Kcal	30g	27%	376mg	3.0mg	6.0g	308μg	0.50mg	0.60mg	38mg	3.5g

・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。