



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 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	火	じゃこわかめごはん 豚汁 れんこん入りきんぴら	○	牛乳 わかめごはんの素 大豆 豚もも肉 さば節 木綿豆腐 みそ ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 油 いりごま	770 29.9
3	水	きなこ揚げパン えび団子スープ ポテトサラダ	○	牛乳 きな粉 えびすり身 鶏ひき肉 たまご ハム	にんじん なら ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	コッペパン 上白糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも 油 ごま油 マヨネーズ	780 30.1
4	木	さんまのかば焼き丼 青菜のすまし汁 もやしのからし和え	○	牛乳 さんま さば節 木綿豆腐 油揚げ	にんじん こまつな もやし 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 片栗粉 三温糖 油 いりごま ごま油 すりごま	836 30.5
5	金	ぶどうパン かぶとベーコンのスープ ムサカ	○	牛乳 ピザチーズ 調理用乳 ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆	かぶ にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ なす	ぶどうパン 上白糖 薄力粉 油 バター	804 29.4
9	火	こぎつねごはん ごまみそ汁 おひたし	○	牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	にんじん しょうが ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	米 むぎ 三温糖 じゃがいも こんにやく 油 練りごま すりごま いりごま	839 32.9
10	水	2色サンド(ツナ・ブルーベリー) チキントマトシチュー にんじんだレッシングサラダ	○	牛乳 生クリーム チーズ ツナ 鶏肉 白いんげん豆	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム ブルーベリー	食パン 胚芽パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖 油 マヨネーズ バター	865 33.2
11	木	あんかけ焼きそば 小松菜シュウマイ	○	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 豚ひき肉 卵	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぎ しょうが にんにく だけのこ もやし 玉ねぎ 白菜	中華めん 片栗粉 上白糖 しゅうまいの皮 ごま油 油	857 36.7
12	金	ジャンバラヤ キャベツのミルクスープ かぼちゃサラダ	○	牛乳 生クリーム 調理用乳 鶏肉 ウインナー えび ハム	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム きゅうり	米 じゃがいも 上白糖 バター 油	816 32.2
15	月	ハヤシライス マスタードサラダ くだもの	○	牛乳 生クリーム 豚肉	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ くだもの	米 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 バター	822 24.0
16	火	ごはん・肉豆腐 小松菜のピーナッツ和え ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳 調理用乳 さば節 豚肉 木綿豆腐	にんじん こまつな 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ もも レモン	米 三温糖 片栗粉 上白糖 ピーナッツ	863 37.0
17	水	シナモントースト 白花豆ポタージュ グリーンサラダ	○	牛乳 生クリーム 調理用乳 白花豆 鶏肉	にんじん パセリ セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	かぼちゃパン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン 油 バター	785 26.0
18	木	ごはん 生揚げのチリソース煮 じゃがいものオイスターソース炒め	○	牛乳 鶏肉 生揚げ えび	にんじん 赤・青ピーマン しょうが にんにく だけのこ ねぎ もやし	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	788 33.5
19	金	びりんめし 具だくさん味噌汁 野菜のおろし和え	○	牛乳 木綿豆腐 油揚げ さば節 みそ かつお節	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ 切り干し大根 大根 ねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	米 三温糖 じゃがいも こんにやく 上白糖 油 いりごま	749 26.8
22	月	フレンチトースト 秋の香シチュー ブロッコリーサラダ	○	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 調理用乳 生クリーム 卵 鶏肉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ 黄ピーマン	食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉 油 バター	768 30.1
23	火	ごはん・石狩汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	○	牛乳 さば節 秋鮭 木綿豆腐 みそ 豚肉	にんじん こまつな しょうが 大根 白菜 ねぎ にんにく もやし くだもの	米 こんにやく 上白糖 片栗粉 油 ごま油	818 36.5
24	水	ごはん ポークカレー ツナドレサラダ・福神漬	○	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 三温糖 油 バター ごま油	862 26.7
25	木	セサミトースト ビーンズスープ ジャーマンポテト・くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	にんじん パセリ にんにく キャベツ 玉ねぎ くだもの	食パン グラニュー糖 じゃがいも マーガリン すりごま 油	762 26.7
26	金	栗と青大豆のごはん さといもと大根のそぼろ キャベツとわかめの酢みそ和え	○	牛乳 わかめ 青大豆 さば節 豚肉 みそ しらす	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 もち米 さといも 三温糖 片栗粉 上白糖 むきぐり 油 ごま油	785 27.3
29	月	ごはん・けんちん汁 鯖の香味焼き もやしのごま酢あえ	○	牛乳 さば節 鶏肉 木綿豆腐 さば	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 こんにやく さといも 三温糖 上白糖 油 いりごま すりごま	785 35.5
30	火	麻婆豆腐丼 きのこ汁 くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐 かつお節 鶏肉 わかめ	にんじん なら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ ぶなしめじ	米 三温糖 片栗粉 油 ごま油	823 35.9
31	水	スパゲッティーミートソース ゆでブロッコリー かぼちゃのケーキ	○	牛乳 調理用乳 粉チーズ 大豆 豚肉 卵	にんじん トマト にんにく かぼちゃペースト しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティー 三温糖 薄力粉 オリーブ油 油 バター スライスアーモンド	943 33.8

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	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	815Kcal	31.1g	29%	390mg	2.9mg	9.3g	323μg	0.50mg	0.57mg	43mg	115mg	3.9mg	3.7g

・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(水)です。ご準備をお願いいたします