

10月のこんだて



大泉中学校

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
エネルギー たんぱく質 708kcal 25.5g ☆ラッキースター献立☆ ★郷土料理・栃木★ 牛乳・発芽玄米ごはん 揚げ餃子 野菜とわかめのごま酢和え かんぴょうの卵とじ	783kcal 25.2g ★世界の料理・スペイン★ 牛乳 ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ サングリア風フルーツポンチ	720kcal 35.3g 牛乳 わかめごはん かつおの揚げ煮 野菜のごま和え かぶと高野豆腐の みそ汁	788kcal 28.8g 牛乳 きなこ揚げパン グリーンサラダ 肉団子と春雨のスープ	725kcal 30.9g 【十三夜献立】 牛乳 栗入りふきよせごはん 豆腐の肉味噌焼き 月見団子汁
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
 スポーツの日	792kcal 37.6g 牛乳 三色丼 えのきとわかめのスープ きなこ豆	796kcal 34.5g ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん (埼玉県産彩のきずな) さばのしモン焼き 五目きんぴら 練馬区産麦みそのさつま汁	839kcal 28.9g ミルクコーヒートマトライス えびソースかけ スタミナサラダ 菊花みかん	 合唱コンクール
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
803kcal 38.7g 牛乳 秋の香りごはん ししゃものみりん焼き 野菜と生揚げの煮物 梨	716kcal 25.4g 牛乳 こまつナペペロンチーノ オニオンドレッシングサラダ 小松菜の蒸しケーキ	783kcal 33.7g 牛乳 カレーピラフ アブラカレイの香草焼き ハートマカロニ入り ミネストローネ	714kcal 25.9g 【小中連携献立・大泉第六小】 牛乳 焼き肉丼 ビーフンスープ 夕焼けゼリー	740kcal 29.2g 牛乳 きびごはん 野菜のからし和え 生揚げのすき焼き風煮 ぶどう食べ比べ
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
857kcal 31.2g 牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 野菜のツナ和え 揚げアツフルパイ	745kcal 31.0g ★世界の料理・カナダ★ 牛乳 メーフルフレンチトースト シーザーサラダ サーモンチャウダー	847kcal 29.9g 牛乳 麦ごはん さんまのかば焼き 磯和え 豚じゃがみそ汁	841kcal 24.8g 牛乳 ごぼうのハヤシライス 秋味のサラダ 練馬区産 柿	742kcal 29.0g 【真鯛無償提供日】 ★郷土料理・愛媛★ 牛乳・鯛めし じゃこと小松菜炒め 白玉入り芋たき みかんゼリー
31(月)	 ※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※【10組】7日(金)八校合同文化発表会のため給食はありません。 ※5日(水)連合音楽会に参加する生徒は給食はありません。			



令和4年 10月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
3	月	☆ラッキースター献立☆ ★郷土料理・栃木★ 発芽玄米ごはん 揚げ餃子 野菜とわかめのごま酢和え かんぴょうの卵とじ	○	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ なら 小松菜 人参	キャベツ 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが もやし かんぴょう ねぎ	米 発芽玄米 餃子の皮 砂糖	ごま油 油 ごま	魚介類	
4	火	★世界の料理・スペイン★ ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ サングリア風フルーツボンチ	○	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん パイン 桃 ぶどうジュース	米 麦 米粉 砂糖	油	藻類	
5	水	わかめごはん かつおの揚げ煮 野菜のごま和え かぶと高野豆腐のみそ汁	○	かつお 油揚げ 高野豆腐 みそ	わかめ 牛乳	小松菜 人参 もみ菜	しょうが 白菜 かぶ 大根	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	きのこ類	
6	木	きなこ揚げパン グリーンサラダ 肉団子と春雨のスープ	○	きなこ 鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 なら	キャベツ コーン ねぎ しょうが 白菜	パン 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	小魚類	
7	金	【十三夜献立】 栗入りふきよせごはん 豆腐の肉味噌焼き 月見団子汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん 小松菜	しめじ しいたけ しょうが ねぎ ごぼう 大根	米 もち米 砂糖 白玉粉	栗 油	芋類	
11	火	三色丼 えのきとわかめのスープ きなこ豆	○	豚肉 卵 豆腐 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 葉ねぎ	しょうが えのき 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	淡色野菜	
12	水	☆米と味噌の日☆ ごはん（埼玉県産彩のきずな） さばのレモン焼き 五目金平 練馬区産味噌のさつま汁	○	さば さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	レモン ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 こんにやく 砂糖 さつまいも	油 バター ごま ごま油	緑黄色野菜	
13	木	トマトライスえびソースがけ スタミナサラダ 菊花みかん ミルクコーヒー	コーヒー	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 クリーム	トマトジュース 人参 ブロッコリー パセリ 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが キャベツ みかん	米 麦 薄力粉 砂糖 こんにやく ワンタンの皮	バター 油 ごま油 ごま	豆類	
14	金	*♪♪♪♪☆*♪♪♪♪☆*♪♪♪♪☆ 合唱コンクール *♪♪♪♪☆*♪♪♪♪☆*♪♪♪♪☆									
17	月	秋の香りごはん ししゃものみりん焼き 野菜と生揚げの煮物 梨	○	鶏肉 油揚げ えび 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん	しめじ しいたけ 大根 梨	米 麦 さつまいも こんにやく じゃが芋 砂糖	油	淡色野菜	
18	火	こまつなペペロンチーノ オニオンドレッシングサラダ 小松菜の蒸しケーキ	○	ベーコン ツナ 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ もやし コーン	スパゲティ 砂糖 薄力粉 チョコレート	油 オリーブ油	豆製品	
19	水	カレーピラフ アブラカレイの香草焼き ハートマカロニ入りミネストローネ	○	かれい 鶏肉 ウィナー ベーコン いんげん豆	牛乳	人参 ビーマン パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも パン粉 米粉 マカロニ	油 バター マヨネーズ (卵なし)	藻類	
20	木	【小中連携献立・大泉第六小】 焼き肉丼 ビーフンスープ タ焼けゼリー	○	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ えのき もやし オレンジジュース	米 砂糖 片栗粉 ビーフン	油 ごま	魚介類	
21	金	きびごはん 野菜のからし和え 生揚げのすき焼き風煮 ぶどう食比べ	○	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜 しめじ ぶどう	米 きび 砂糖 しらたき	油 ごま油	小魚類	
24	月	高野豆腐の卵とじ丼 野菜のツナ和え 揚げアップルパイ	○	豚肉 卵 高野豆腐 ツナ	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ りんご レモン	米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 餃子の皮	油 ごま油 バター	藻類	
25	火	★世界の料理・カナダ★ メープルフレンチトースト シーザーサラダ サーモンチャウダー	○	卵 ベーコン 鮭	牛乳 チーズ クリーム	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも メープルシロップ 米粉	バター 油 オリーブ油	果物	
26	水	麦ごはん さんまのかば焼き 磯和え 豚じゃがみそ汁	○	さんま 豚肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 薄力粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま ごま油	きのこ類	
27	木	ごぼうのハヤシライス 秋味のサラダ 練馬区産柿	○	豚肉	クリーム 牛乳	人参 赤ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム 白菜 きゅうり 柿	米 麦 薄力粉 砂糖 さつまいも	バター 油	豆類	
28	金	【真鯛無償提供日】 ★郷土料理・愛媛★ 愛媛県産真鯛の鯛めし じゃこと小松菜炒め 白玉入りいも炊き みかんゼリー	○	鯛 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 じゃこ アガー	人参 みつば 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ みかんジュース みかん	米 こんにやく 里芋 白玉団子 砂糖	油	種実類	
31	月	五目肉うどん 野菜のごまみそ和え かぼちゃマフィン	○	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳 クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ えのき 大根 ねぎ もやし キャベツ きゅうり レーズン	うどん 砂糖 薄力粉	油 ごま バター	小魚類	

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg			C g
10月分平均	777	30.2	27.3	379	2.9	320	0.44	0.58	37	6.2	3.1

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。