

令和8年度

10月献立表

おいしい読書
つながる読書

練馬区立小竹小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	I値キー (kcal)	たんぱく質 (%)
2 金	ぎとゆうきょうう	麻婆豆腐丼 小松菜のナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん 小松菜 にら たけのこ ねぎ もやし	527	16.4
5 月	○	ごはん いわしのかば焼き 野菜のおひたし 白菜のみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ わかめ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 白菜 えのきたけ ねぎ	579	17.1
6 火	○	セサミトースト ポークビーンズ 果物(梨)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 ヨーグルト クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 白ごま 黒ごま 油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ 梨	583	14.1
7 水	○	チキンライス キャベツとコーンのソテー ジュリエヌスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ピーマン コーン セロリー	562	14.0
8 木	○	プルコギ丼 青梗菜のスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 白ごま	たまねぎ もやし にんじん りんご 生姜 チンゲンサイ にんにく にら ねぎ えのきたけ	540	16.5
9 金	○	えびクリームライス キャロットソースのツナサラダ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 クリーム えび まぐろ缶	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 コーン キャベツ きゅうり	610	14.2
13 火	○	ジャージャー麺 春雨サラダ	豚肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく きゅうり もやし	587	16.2
14 水	○	鶏ごぼうピラフ フレンチサラダ クラムチャウダー	とり肉 牛乳 ベーコン あさり クリーム	米 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 ごぼう にんじん パセリ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	631	13.6
15 木	○	ごはん 鯉(勝つお)ふりかけ いも煮 野菜の薬味あえ	牛乳 青のり かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	米 白ごま 砂糖 油 こんにゃく 里芋 ごま油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし 生姜 にんにく さやいんげん 小松菜	588	16.3
16 金	○	スタミナライス 豆腐のスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 油 バター 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 白菜 ねぎ	538	16.1
17 土	○	コメツコカツカレー 福神漬け ぶどうゼリー	とり肉 レンズ豆 牛乳 豚肉 アガー	米 麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 小麦粉 パン粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 福神漬 ぶどうジュース	714	14.6
20 火	○	ルーローハン うずら煮卵 ビーフンスープ	豚肉 牛乳 うずら卵 とり肉	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく 生姜 しいたけ 小松菜 白菜 ねぎ	613	18.3
21 水	○	ごはん のりの佃煮 肉じゃが キャベツのおひたし	牛乳 のり 豚肉	米 砂糖 油 しらたき じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれん草	533	14.8
22 木	○	高菜しらすごはん 切り干し大根のみそ汁 手作リジャンボきょうざ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 きょうざの皮 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん 高菜漬 キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 切干大根	579	14.1
23 金	○	いも栗ごはん 月見汁 ししゃもの南部焼き 野菜の浅漬け	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ	米 もち米 栗 さつま芋 黒ごま 白ごま こんにゃく 白玉団子	キャベツ きゅうり 生姜 大根 にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	609	16.4
26 月	○	ごはん けんちん汁 野菜のごま和え おしりたんていのチーズハンバーグ	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 チーズ とり肉	米 油 パン粉 砂糖 白ごま じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう ねぎ	605	16.4
27 火	○	パインパン ABCスープ ハリーポッターのシェパードパイ	牛乳 豚肉 とり肉	パインパン マッシュポテト バター 油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー コーン 小松菜	635	17.1
28 水	○	麦ごはん 切干大根サラダ 厚揚げの肉みそ炒め	牛乳 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ にら 切干大根 キャベツ きゅうり	627	16.9
29 木	○	ごはん いかのかりんと揚げ 野菜のおかか和え かぶのみそ汁	牛乳 いか 大豆 かつお節 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 もやし にんじん きゅうり かぶ ねぎ 小松菜	567	18.3
30 金	○	きのこスパゲティ パンプキンサラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ エリンギ マッシュルーム しめじ かぼちゃ きゅうり コーン	505	15.4

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

※ は絵本給食です。(10/26～11/6は読書旬間♪)

早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク↓

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	587	15.8	31.4	2.4	332	86	2.3	209	0.30	0.43	11	5.2

