



# 10 月献立表

令和6年度

練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 水	カラフルピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 ウィンナー ベーコン レンズ豆	米 麦 米油 豆乳バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん 黄ピーマン ピーマン セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	548 13.7	○10月は、 「食品ロス削減月間」 です！ ～食品ロスについて 考えよう～ 食品ロスについて考える きっかけに、と、給食でも 食品ロスにちなんだ献立を とりいれました。 
3 木	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜のからししょうゆかけ かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	619 18.4	
4 金	黒砂糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き リボンマカロニのトマトスープ くだもの(りんご)	牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	黒砂糖パン 砂糖 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー 大根 トマトピューレ トマト缶 りんご	568 18.2	
7 月	カレーうどん 牛乳 大学いも	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん 米油 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒こま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	670 11.8	
8 火	麦ごはん 牛乳 秋鮭のもみじ焼き 野菜の生姜しょうゆかけ けんちん汁 ☆旬の食材「秋鮭」 	牛乳 鮭 みそ ちりめんじゃこ とり肉 豆腐	米 麦 マヨネーズ(卵なし) 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	583 20.9	10日(火) 「夕焼けゼリー」 目の愛護デーにちなんで、 目に良い食材であるにんじん を使ったゼリーを作ります。 
9 水	あぶたま丼 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら	油揚げ 卵 牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 こんにゃく 米油 じゃが芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ	602 15.0	
10 木	コーンピラフ 牛乳 ポークビーンズ マスタードサラダ 夕焼けゼリー ☆「目の愛護デー」	とり肉 牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 米油 砂糖 豆乳バター じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり オレンジジュース	578 14.5	16日(水) 「十三夜のお月見献立」 10月15日は十三夜といい、 十五夜の次に月の美しい 日、といわれています。 
11 金	麦ごはん 牛乳 チキンカツ ゆでキャベツ むらくも汁	牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	637 16.6	
15 火	ビビンバ 牛乳 豆乳チゲスープ ☆世界の味めぐり「韓国」 	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 豆乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 キムチ 白菜 大根 しめじ ねぎ なら	553 15.5	18日(金) 「もみ菜入りみそ汁」 大根を育てる途中、間引き のために抜いてしまう葉、 「もみ菜」を使います。
16 水	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き お月見団子汁 ☆十三夜のお月見献立	とり肉 牛乳 さば 油揚げ	米 麦 栗 さつま芋 米油 じゃが芋 白玉粉	にんじん 干しいたけ かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜	562 18.8	
17 木	練馬ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 くだもの(柿) ☆旬の食材「柿」 	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	大根 にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ グリーンピース 柿	567 15.1	
18 金	さんまごはん 牛乳 根菜のピリ辛炒め もみ菜入りみそ汁 ◎食品ロスについて考えよう①	さんま 牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん 大根 もやし ねぎ もみ菜	643 14.6	
21 月	麦ごはん 牛乳 もったいないふりかけ 白身魚のさらさ焼き さつま芋と青菜のみそ汁 ◎食品ロスについて考えよう②	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) さつま芋	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	585 19.4	21日(月) 「もったいないふりかけ」 だしをとったあとのかつお ぶしを活用してふりかけを 作ります。
22 火	和風スパゲティ 牛乳 ガーリックサラダ さつまいもの包み揚げ	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ 米油 豆乳バター さつま芋 砂糖 しゅうまいの皮	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	567 14.0	
23 水	マーボー豆腐丼 牛乳 もやしと人参の炒めもの	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ なら グリーンピース もやし	575 17.9	29日(火) 「クルトン入りサラダ」 食パンを製造するときに出 る、「耳」の部分を再利用 して、手づくりクルトンに します。 
24 木	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 豚汁	とり肉 ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 生姜 大根 ごぼう ねぎ	537 19.4	
25 金	コメッコハヤシライス 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー	豚肉 豆乳 牛乳 アガー	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	678 12.3	
28 月	生姜ご飯 牛乳 いかのかりんとう揚げ ぐる煮 ☆日本の郷土料理「高知県」	とり肉 油揚げ 牛乳 いか 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根	619 18.7	
29 火	はちみつレモントースト 牛乳 クルトン入りサラダ さつまいもの豆乳シチュー ◎食品ロスについて考えよう③	牛乳 ベーコン 鶏もも 豆乳 生クリーム	食パン 豆乳バター はちみつ 砂糖 マーメイド 米油 さつま芋 小麦粉	レモン にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン たまねぎ パセリ粉	620 13.2	31日(木) 「かぼちゃプリン」 ハロウィンの日にちなん で、かぼちゃを使ったプリ ンを作ります。 かぼちゃの甘みをいかし た、豆乳を使ったやさしい 甘さのプリンです。 
30 水	もみじごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 和風肉団子鍋	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚ひ き肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜	605 17.7	
31 木	メキシカンライス 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 かぼちゃプリン ☆ハロウィンメニュー	ウィンナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム アガー 豆乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン フロッコリー グリーンピース かぼちゃ	639 13.5	

※ 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。(21回)

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
						A $\mu$ gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
kcal	g	g	mg	mg	mg	A $\mu$ gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
597	25.0	20.3	344.0	92	2	265.0	0.42	0.52	24.00	6.1	2.6