



10月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1 金	牛乳 ソース「勝つ！」丼 五目みそ汁 くだもの(梨) ☆体育学習発表会応援メニュー	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ なし	645 24.9	1日(金) ・ソース「勝つ！」丼 体育学習発表会でのみなさんのがんばりを応援するために、勝利を祈って「勝つ！」丼を作ります。  6日(水) ～日本の郷土料理～ ☆福岡県☆ ・がめ煮 福岡県では定番の家庭料理で、お正月やお祝い事の時に作られる料理です。いろいろな食材を使うので、博多弁の「がめくりこむ(寄せ集める)」という言葉から「がめ煮」という名前がついたといわれています。  15日(金) ～絵本給食～ 「わかったさんのマドレーヌ」 読書旬間にあわせて、図書室にある本に出てくる料理を給食に取り入れます。今回は、「わかったさんのマドレーヌ」に出てくるマドレーヌを焼きます。 
2 土	牛乳 カレーピラフ ポテトベーコンソテー 豆入りコンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム	米 麦 バター 米油 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ コーン	621 21.3	
4 月	牛乳 とり五目おこわ ししゃもの南蛮漬け むらくも汁	牛乳 ししゃも 豆腐 卵 鶏肉	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉	しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ こまつな	613 28.1	
5 火	牛乳 坦々めん うすら煮たまご フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 砂糖 白ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし ほしいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶	618 25.1	
6 水	牛乳 小松菜ふりかけごはん がめ煮 五色あえ ☆郷土料理「福岡県」	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 ごま油 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋 砂糖	こまつな しょうが れんこん ごぼう にんじん たけのこ もやし さやいんげん コーン キャベツ	550 23.6	
7 木	牛乳 麦ごはん 白身魚の変わりソース 五目きんぴら すまし汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 白ごま 焼きひ	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん ほしいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	587 24.9	
8 金	牛乳 ブルーベリージャムサンド 鶏肉と大豆のトマトソース煮 野菜ソテー スイートポテト ☆目の愛護デー	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム ベーコン 卵	コッパン 米油 バター ブルーベリージャム 小麦粉 さつま芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン トマトピューレ キャベツ グリンピース	628 23.5	
11 月	牛乳 練馬ごはん いかのかりんとう揚げ のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 ごま 片栗粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ	だいこん にんじん こまつな しょうが ねぎ	561 25.7	
12 火	牛乳 ゆかりごはん ぎせい豆腐 豚汁 くだもの(柿) ☆旬の食材:柿	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	しょうが にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう ほしいたけ だいこん かき	591 25.3	
13 水	牛乳 チキンカレー わかめとじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり	601 24.5	
14 木	牛乳 ピザトースト 秋味シチュー	牛乳 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん しめじ パセリ	617 25.8	
15 金	牛乳 きこのこのピラフ ミネストローネ わかったさんのマドレーヌ ☆絵本給食	牛乳 豚肉 レンズ豆 卵 ベーコン	米 麦 米油 バター マカロニ 小麦粉 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ セロリー トマトピューレ だいこん トマト缶	624 18.1	
18 月	牛乳 秋の香りごはん さばの塩焼き お月見団子汁 ☆旬の食材:栗 ☆お月見献立	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	米 麦 栗 さつま芋 米油 じゃが芋 白玉粉	にんじん ほしいたけ かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな	578 29.1	
19 火	牛乳 豆腐の中華煮丼 春雨サラダ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい もやし きゅうり こまつな りんご	610 25.9	
20 水	牛乳 おさつトースト 小松菜とコーンのソテー ポトフ ☆旬の食材:さつまいも	牛乳 生クリーム ベーコン ウ インナー 豚肉	食パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン	572 23.8	
21 木	牛乳 胚芽ごはん 焼き春巻き チャプチェ 五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	胚芽米 ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 米油 しらたき 砂糖 片栗粉	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ ほしいたけ たまねぎ なら にんにく えのきたけ チンゲンサイ しょうが	588 21.9	
22 金	牛乳 まいたけの炊き込みごはん 肉じゃが 白ごまプリン ☆旬の食材:きのこ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 白ごま	にんじん ごぼう まいたけ みつば たまねぎ さやいんげん しょうが	647 25.6	
25 月	牛乳 ねぎ塩豚丼 大豆のシャリシャリ揚げ にらたまスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	米 麦 ごま油 白ごま 片栗粉 米油	ねぎ にんにく にんじん もやし レモン ねぎ なら	637 32.4	
26 火	牛乳 わかめごはん はがつおの揚げ煮 野菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 炊き込みわかめ はがつお かつお節 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ	646 22.7	
27 水	牛乳 ピロシキ ボルシチ ☆世界の料理「ロシア」	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	ミルクパン 米油 バター 春雨 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	ほしいたけ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ	579 25.3	
28 木	牛乳 たくあんごはん 鮭のみみじ焼き けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 マヨネーズ こんにゃく じゃが芋	たくあん しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	561 30.4	
29 金	牛乳 練馬スパゲティ かぼちゃのフレンチサラダ 紅白ゼリー 豊玉南小 60周年 お祝い給食	牛乳 寒天 ツナ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま芋 米油 カルピス アセロラジュース	だいこん かぼちゃ にんじん きゅうり コーン フロコリー たまねぎ	570 22.0	

※ 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。(22回)★6年生は移動教室のため、18日19日は給食がありません。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
10月分平均 (中学年)	601	25.0(16.6%)	21.6(32.3%)	342	91	22	264	0.38	0.52	25	5.9	2.7				