

# 10月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉南小学校

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)		
3月	牛乳 ごきつねごはん 大学いも 五目汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 さつま芋 みずあめ 黒こま 片栗粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	650 12.9	○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～
4火	牛乳 麦ごはん かつおの香味焼き 豚肉と大根のうま煮 くだもの(柿) ☆旬の食材「柿」	牛乳 かつお 豚肉 うすら卵	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 ねぎ 大根 にんじん 白菜 柿	584 22.7	
5水	牛乳 秋の香りごはん ししゃもの青のり焼き かぼちゃのみそ汁 手作りみたらし団子 ☆十三夜のお月見献立	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 麦 栗 さつま芋 米油 白玉粉 砂糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	588 16.6	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。
6木	牛乳 コーンピラフ ポークビーンズ 夕焼けゼリー ☆目の愛護デー献立	とり肉 牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん オレンジジュース	550 15.8	
7金	牛乳 セルフチキン勝つ！サンド ゆでキャベツ ABCスープ ☆体育学習発表会応援メニュー	とり肉 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	596 18.7	11日(火) 「さとのぞら」のすいとん汁 練馬区で生産された練馬小麦「さとのぞら」を使ってすいとんを作ります。
8土	牛乳 スタミナ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ くだもの(梨) ☆体育学習発表会応援メニュー	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン チンゲンサイ なし	572 17.3	13日(木) もったいないレシビ① ブロッコリーの茎まで使ってサラダを作ります。また、キャベツの葉だけでなく、芯まで使ったケーキを焼きます。
11火	牛乳 練馬ごはん さばの照り焼き 「さとのぞら」のすいとん汁 ◎食品ロスについて考えよう～地産地消～	豚肉 油揚げ 牛乳 さば	米 麦 米油 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 白玉粉	大根 にんじん 小松菜 白菜 ねぎ もみ菜	624 17.6	17日(月) もったいないレシビ② だしをとったあとのかつおぶしを捨てずに使って、ふりかけにします。
12水	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	豚肉 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 なら ねぎ グリンピース もやし	590 17.6	18日(火) ～世界の味めぐり～ 「インド」 ヨーグルトや調味料につけこんでオープンで焼いたタンドリーチキンを、カレーの中に入れて煮こみます。
13木	牛乳 きこのクリームスパゲティ まるごとブロッコリーサラダ キャベキ ◎食品ロスについて考えよう～もったいないレシビ①～	とり肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 バター 砂糖 きび砂糖	たまねぎ しめじ えのきたけ ししいたけ にんじん バセリ ブロッコリー キャベツ グレープフルーツジュース	674 13.6	28日(金) ～日本の郷土料理～ 「宮崎県」 「おび天」とは、宮崎県日南市の鉄肥(おび)地区の郷土料理です。魚のすり身で作った天ぷらで、揚げかまぼこのような料理です。
14金	牛乳 カラフルピラフ ベーコンと野菜のソテー びかびかトマトとじゃがいものスープ ☆絵本給食「ぎょうれつのできるすうぶやさん 読書旬間	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん 黄ピーマン ピーマン キャベツ コーン セロリ トマト ビューレ トマト トマト缶 バセリ粉	534 13.8	31日(月) ・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。なめらかにしたかぼちゃと豆乳の優しい甘さや生クリームのまろやかさが感じられるプリンです。
17月	牛乳 麦ごはん もったいないふりかけ 白身魚のさらさ焼き かきたま汁 ◎食品ロスについて考えよう～もったいないレシビ②～	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキ 豆腐 卵	米 麦 白ごま 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) 片栗粉	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ 小松菜	579 20.2	
18火	牛乳 タンドリーチキンカレー お豆のフレンチサラダ ☆世界の味めぐり「インド」	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ひよこ豆	米 麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん コーン	632 12.8	
19水	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ くだもの(りんご)	牛乳 とり肉 生クリーム パル メザンチーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 米油 バター 小麦 粉 ジャガ芋 パン粉	たまねぎ マッシュルーム バセリ粉 にんじん 白菜 小松菜 りんご	568 15.1	
20木	牛乳 かき揚げ丼 野菜のみそ汁	いか えび 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 さつま芋 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	589 13.9	
21金	牛乳 ひじきおこわ ねぎの卵焼き 和風肉団子スープ	とり肉 ひじき 牛乳 ほたて貝柱 卵 豚肉 みそ 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 ジャガ芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 干しいたけ こねぎ ねぎ 大根 生姜 白菜	624 19.6	
24月	牛乳 キムタクごはん さつまいもと大豆の揚げ煮 ワカメスープ	ベーコン 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 わかめ 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま さつま芋 片栗粉 油 砂糖 米油	キムチ たくあん こねぎ 生姜 にんじん たけのこ ねぎ	591 15.3	
25火	牛乳 コメッコハヤシライス 小松菜とコーンのソテー くだもの(花みかん)	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 ジャガ芋 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 ビューレ ピーマン もやし 小松菜 コーン みかん	654 14.3	
26水	牛乳 麦ごはん 秋鮭のみみじ焼き 野菜の生姜しょうゆがけ 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	567 21.5	
27木	牛乳 みそラーメン うすら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	568 16.0	
28金	牛乳 五目とりめし おび天 さつま汁 ☆郷土料理「宮崎県」	とり肉 牛乳 豆腐 あじ みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 黒砂糖 さつま芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ	629 18.4	
31月	牛乳 メキシカンライス 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	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム アガー 豆乳	米 麦 バター 米油 ジャガ芋 小麦粉 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 グリンピース かぼちゃ	653 13.2	

※ 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)