



10月献立表

令和6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			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 ビーマン セロリー トマトビュール 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 鶏肉のマスタート焼き 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 トマトビュール トマト缶 りんご	568 18.2	10日(火) 「夕焼けセリー」 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セリーを作ります。
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 秋鮭のみもじ焼き 野菜の生姜しょうゆかけ けんちん汁	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	11日(金) 「チキン勝つ!!」 運動会でみんなが力を発揮できるように願いを込めて、チキンカツを作ります。
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 だけのこ	602 15.0	
10 木	コーンピラフ 牛乳 ボークビーンズ マスタートサラダ 夕焼けゼリー	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 チキン勝つ!! 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	
12 土	焼き肉丼 牛乳 バリバリ海藻サラダ ピーチゼリー	豚肉 みそ 牛乳 わかめ アガー	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 ワナタンの皮	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン ねぎ きゅうり コーン 桃ジュース	576 14.3	18日(金) 「もみ菜入りみぞ汁」 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。
15 火	ビビンバ 牛乳 豆乳チゲスープ	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 だけのこ にんじん もやし 小松菜 キムチ 白菜 大根 しめじ ねぎ にはら	553 15.5	
16 水	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き お月見団子汁	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	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。
17 木	練馬ごはん 牛乳 じゃがいもをのそぼろ煮 くだもの(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 もみ菜入りみぞ汁	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	22日(火) 「えんぴつの天ぷら」 「はれときどきぶた」という本に出てくる「えんぴつの天ぷら」をイメージした献立です。さつまいもをしゅうまいの皮で包んでえんぴつのような形にして揚げます。
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	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	
22 火	和風スパゲティ 牛乳 ガーリックサラダ えんぴつの天ぷら(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	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」の部分を利用して、手づくりクルトンにします。
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 白こま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ にはら グリーンピース もやし	575 17.9	
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	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。
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 トマトビュール 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	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	3年生がお世話になる、加藤ファームさんの畑の野菜を使います
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	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	
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	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 ビーマン 赤ピーマン フロccoli 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。(22回)