



# 令和4年度 10月のこんだて



南町小学校

★★★  
→ 10月5日(水曜日)に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金をご確認をお願いします。

実施日	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		1食分(kcal)	たんぱく質(%)
1 土		*子キンカレーライス *華風大根 *りんご	とりにく *ぎゅうにゅう		こめ むぎ こめぬかあぶら りんご じゃがいも ざらめ こむぎこ *バター さとう *ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ セロリー だいこん きゅうり りんご		637	11.6
4 火		*きなこ揚げパン *イタリアンスープ *もやしサラダ	*きなこ *ぎゅうにゅう ベーコン とりにく *チーズ *たまご		あぶら *ミルクパン さとう こめぬかあぶら *パンこ オリーブゆ		にんにく たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ もやし きゅうり		643	16.7
5 水		*七分づきごはん *おろしハンバーグ *豚汁	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく *だいた ぶたにく *あぶらあげ みそ		こめ パンこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ		654	19.4
6 木		*じゃこ菜飯 *カマスの醤油マヨ焼き *沢煮焼 *ぶどう2種食べ比べ	*ちりめんじゃこ *ぎゅうにゅう *かます とりにく *とうふ *かまぼこ		こめ *ごまあぶら さとう *パンこ *マヨネーズ(卵なし)		だいこん (は) たまねぎ だいこん にんじん こまつな ぶどう		620	19.5
7 金		*七分づきごはん *ピリピリしらたき *じゃがいものそぼろ煮 *月見だんご	*ぎゅうにゅう まめみそ ぶたひきにく *とうふ		こめ *ごまあぶら しらたき さとう こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん しらたまご		にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ *えだまめ かぼちゃ		606	12.6
11 火		*麦ごはん *四小豆腐 *野菜のナムル *みかんゼリー	*ぎゅうにゅう ぶたにく *とうふ アガー		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん *ごまあぶら *しろごま		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな オレンジジュース みかんかん		614	16.0
12 水		*あぶらふり *五目春雨 *ココア豆	とりにく *たまご *ぎゅうにゅう *いりだいず *だっしふんにゅう		こめ むぎ あぶらふ さとう はるさめ *ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ *えだまめ コーン きゅうり もやし		639	15.3
13 木		*ゆかりごはん <small>練馬区の小麦で作ります。</small> *いかしゅうまい *ひつみつ汁	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とりにく *かまぼこ		こめ しゅうまいのかわ *ごまあぶら かたくりこ しらたまご こむぎこ		たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな		583	17.8
14 金		*秋の山路ごはん *みそポテト *太平燕(タイピーエン)	とりにく *あぶらあげ *ぎゅうにゅう *たまご みそ ぶたにく *なると *うずらたまご いか えび		こめ もちごめ くり こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はるさめ *ごまあぶら		にんじん まいたけ しいたけ あさつき にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ		604	14.8
17 月		*七分づきごはん *ふりかけ *五目卵焼き *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう *ちりめんじゃこ *かつおぶし あおのり とりひきにく *たまご ぶたにく みそ		こめ さとう *しろごま こめぬかあぶら じゃがいも *バター		たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば えのきたけ キャベツ コーン		606	18.9
18 火		*さつま芋ごはん *肉豆腐 *かぶの昆布漬	*ぎゅうにゅう ぶたにく *やきとうふ しおこんぶ		こめ もちごめ さつまいも *くろごま こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう		たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ チンゲンサイ かぶ かぶ (は)		591	17.7
19 水		*七分づきごはん *カレー肉じゃが *おかかあえ *みかん	*ぎゅうにゅう ぶたにく *かつおぶし		こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん セロリー さいいんげん キャベツ こまつな *みかん		594	14.1
20 木		*七分づきごはん *のりの佃煮 *ツナとチーズの包み焼き *紅葉汁	*ぎゅうにゅう のり *チーズ *まぐろかん とりにく *かまぼこ		こめ さとう じゃがいも *マヨネーズ(卵なし) こむぎこ ぎょうざのかわ こめあぶら かたくりこ		だいこん にんじん まいたけ なめこ ねぎ こまつな		603	15.3
☆☆☆☆10月21日(金)は【ふれあい給食】縦割り班での給食です。レジャーシートの準備をお願いします。☆☆☆☆										
21 金		*わかめごはん *りんごジュース *鶏のから揚げ *ブロッコリーおかかあえ *ミニトマト *うずら煮卵	たきこみわかめのもと とりにく *かつおぶし *うずらたまご		こめ こめぬかあぶら こむぎこ こめこ さとう		りんごジュース しょうが ブロッコリー ミニトマト		701	14.0
24 月		*豚丼 *なめこ汁 *キャラメルポテト	ぶたにく *ぎゅうにゅう *とうふ *あぶらあげ わかめ みそ		こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぶん あぶら さつまいも *バター *アーモンド		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき なめこ ねぎ		704	14.3
25 火		*ハッシュドポーク *ジョア *揚げじゃがサラダ	ぶたにく *なまクリーム *ジョア		こめ むぎ こめぬかあぶら *バター こむぎこ ざらめ あぶら じゃがいも さとう		にんにく しょうが 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		606	10.8
26 水		*食パン *ブルーベリーミルククリーム *かぼちゃのクリームジュ *大根サラダ	*ぎゅうにゅう *なまクリーム ベーコン とりにく ハム		*しよくパン グラニューとう でんぶん *バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう *しろごま		ブルーベリー レモン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり		611	13.3
27 木		*青大豆ごはん *赤魚の照り焼き *さつま汁 *柿	*だいず *ぎゅうにゅう *あかうお とりにく *あぶらあげ みそ		こめ もちごめ さとう でんぶん こめぬかあぶら こんにやく さつまいも		しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ かき		578	18.8
28 金		*七分づきごはん *畑のお肉みそマヨネーズ *ふわふわ団子のつみれ汁	*ぎゅうにゅう *だいた *みそ *とうふ *とびうお *かまぼこ		こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう *マヨネーズ(卵なし) かたくりこ		しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな		623	16.8
29 土		*練馬スバゲティ <small>練馬区の小麦で作ります。</small> *フレンチサラダ *みかんケーキ	*まぐろかん のり *ぎゅうにゅう *たまご		スバゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら マーメイド こむぎこ *バター		だいこん にんじん キャベツ コーン きゅうり なつみかんかん		606	15.2

※ 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。 ※給食回数20回

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	621	15.6	29.8	2.8	320	99	2.3	197	0.33	0.42	17	6.5
基準値	650	エネルギーの 20~30%		2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

\*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

