

令和7年



10月献立表



練馬小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2 木	ご飯 飲用牛乳 たららの紅葉焼き れんごんの金平 けんちん汁	牛乳 たら さつま揚げ	米 マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにやく 里芋	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 大根 小松菜	523	17.7	23.9	2.5			
3 金	豚キムチ丼 飲用牛乳 サンラータンスープ	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ(卵不使用) にんじん たら 干ししいたけ チンゲンサイ	595	18.0	32.2	2.3			
6 月	栗ご飯 飲用牛乳 さばの塩焼き 野菜のごま和え いものご汁	牛乳 さば 豚肉 みそ	米 栗 黒ごま 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにやく 里芋	にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	603	18.3	31.3	2.5			
7 火	小松菜じゃこチャーハン 飲用牛乳 ごぼうサラダ クッパ風スープ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 卵	米 ごま油 米ぬか油 砂糖 白すりごま 片栗粉	生姜 にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんにく キムチ(卵不使用) たけのこ 干ししいたけ たら もやし	540	17.5	29.8	3.0			
8 水	厚揚げの肉みそ炒め丼 飲用牛乳 ヒカド (長崎県)	厚揚げ 豚ひき肉 みそ 牛乳 ぶり	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 さつま芋	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ たら 大根 にんじん 小松菜	656	18.2	34.2	2.3			
9 木	麦ご飯 飲用牛乳 しいらのB B Qソース 煮合い (茨城県) めった汁	牛乳 しいら さつま揚げ 豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 しらたき 白ごま さつま芋 こんにやく	生姜 にんにく たまねぎ りんご缶 ごぼう れんこん にんじん 干ししいたけ 大根 小松菜	575	19.4	21.0	2.6			
10 金	国産小麦食パン 飲用牛乳 手作りブルーベリージャム ツナのチーズローフ ミネストローネ	牛乳 まぐろ 卵 チーズ とり肉 ひよこ豆 レンズ豆	国内産小麦粉パン 砂糖 米ぬか油 パン粉 じゃが芋	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	677	19.9	37.8	2.8			
14 火	ごま豆乳タンタンメン 飲用牛乳 あべかわいも	豚ひき肉 みそ 大豆 豆乳 牛乳 きな粉	中華めん ごま油 砂糖 練ごま 白すりごま 油 さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ もやし	722	16.2	37.5	2.1			
15 水	ご飯 飲用牛乳 しそひじきふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 高野豆腐 竹輪 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜	604	15.8	28.8	2.2			
16 木	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃものさざれ焼き すき昆布の炒め煮 根菜のみそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 刻み昆布 みそ	米 大麦 マヨネーズ (卵なし) パン粉 ごま油 こんにやく じゃが芋	にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	568	15.6	29.0	2.8			
17 金	カツカレーライス ミルクコーヒー ハニースラダ	とり肉 コーヒー牛乳	米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ パン粉 油 はちみつ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	853	13.4	35.9	2.4			
21 火	さつまいもご飯 飲用牛乳 筑前煮 磯の香和え 果物 (柿)	牛乳 鶏もも さつま揚げ のり	米 さつま芋 黒ごま 米ぬか油 こんにやく 砂糖	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 大根 干ししいたけ キャベツ 小松菜 柿	605	15.0	22.6	2.4			
22 水	豆腐の中華丼 飲用牛乳 春雨サラダ	とり肉 豆腐 牛乳 ハム	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	611	17.1	29.9	2.3			
23 木	あさりときのこのクリームスパゲッティ 飲用牛乳 フレンチサラダ	とり肉 あさり 牛乳 生クリーム チーズ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり にんじん	616	18.2	37.7	2.0			
24 金	麦ご飯 飲用牛乳 いわしの南蛮漬け 切り干し炒めナムル 塩ちゃんご汁	牛乳 いわし 豚肉 とり肉 豆腐	米 大麦 油 上新粉 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油	ねぎ にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 干ししいたけ 大根	627	16.8	30.4	2.2			
27 月	ご飯 飲用牛乳 いかのさらさ揚げ もやしのナムル 呉汁	牛乳 いか みそ 大豆 豆腐	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 もやし 水菜 にんじん 大根 小松菜	571	19.1	28.7	2.1			
28 火	秋のおこむ 飲用牛乳 五目煮豆 キャベツとじゃこの炒め物	油揚げ 牛乳 とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 さつま芋 じゃが芋 こんにやく ごま油	にんじん ごぼう しめじ 生姜 たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ 小松菜	613	17.7	25.5	2.1			
29 水	わかめごはん 飲用牛乳 手作りコロッケ ポイルキャベツ 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 豚肉 みそ	米 じゃが芋 バター マッシュポテト 米ぬか油 パン粉 小麦粉 油 こんにやく 里芋	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	647	13.8	29.2	3.0			
30 木	麦ご飯 飲用牛乳 むろあじのねぎみそ焼き 浦上そば (長崎県) うすくず汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく 片栗粉	ねぎ にんじん ごぼう もやし 大根 小松菜	537	19.5	23.3	2.4			
31 金	パンプキンパン 飲用牛乳 かぼちゃのシチュー パジドレサラダ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆	パンプキンパン 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり	576	16.2	40.8	2.5			

★6年生リクエスト給食

★6年生リクエスト給食

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学年)

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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	616	17.1	30.8	2.4	349	95	2.6	215	0.28	0.45	14	6.0