

令和8年



10月献立表



練馬小学校

実施日	日	曜	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金		ご飯 飲用牛乳 ぼんたらの紅葉焼き れんごんの金平 けんちん汁	牛乳 たら さつま揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん れんこん 大根 小松菜	533	18.3	25.2	2.5
5	月		小松菜じゃこチャーハン 飲用牛乳 根菜と豆のカレー風味揚げ 塩ちゃんご汁	鶏ひき肉 しらす干し 牛乳 大豆 とり肉 豆腐	米 ごま油 片栗粉 小麦粉 油 米ぬか油	生姜 にんじん 小松菜 れんこん ごぼう 干ししいたけ 大根 ねぎ	572	15.7	31.8	2.4
6	火		栗ご飯 飲用牛乳 国産さけの塩麹焼き 野菜のごま和え いものご汁 	牛乳 鮭 豚肉 みそ 油揚げ	米 栗 黒ごま 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	592	20.3	26.0	2.5
7	水		チーズタッカルビ丼 飲用牛乳 豆腐と卵のスープ	とり肉 チーズ 牛乳 わかめ 豆腐 卵	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく 大根 干ししいたけ ねぎ	618	17.2	32.9	2.6
8	木		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 とり肉 高野豆腐 竹輪 みそ	米 米ぬか油 砂糖 白ごま 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	601	15.8	29.1	2.3
9	金		あしたばパン 飲用牛乳 ツナのチーズローフ 魚介のトマトスープ 	牛乳 まぐろ 卵 チーズ いか たら あさり とり肉 ひよこ豆 金時豆	あしたばパン 米ぬか油 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 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	652	23.2	41.7	2.7
13	火		ご飯 飲用牛乳 むろあじのねぎみそ焼き 浦上そばろ（長崎県） うすくず汁	牛乳 あじ みそ さつま揚げ わかめ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ねぎ にんじん ごぼう もやし 大根 干ししいたけ	511	18.9	21.7	2.7
14	水		きのこあさりの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	636	17.7	39.6	2.1
15	木		妻ご飯 飲用牛乳 豚肉のＢＢＱソース 野菜のおひたし めった汁	牛乳 豚肉 かつお節 みそ 油揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 米ぬか油 さつま芋 こんにゃく	たまねぎ 生姜 にんにく りんご缶 キャベツ 小松菜 にんじん 大根	634	17.7	26.8	2.4
16	金		カツカレーライス 飲用牛乳 ハニーサラダ 	とり肉 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	787	13.8	37.7	2.3
20	火		厚揚げの肉みそ炒め丼 飲用牛乳 ユイミータン 果物（柿）	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ にら ねぎ コーン 小松菜 柿	738	17.9	34.0	2.6
21	水		豚キムチ丼 飲用牛乳 ヒカド（長崎県）	豚肉 大豆 牛乳 ぶり	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま さつま芋	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ(アレルギー不使用) にんじん にら 大根 干ししいたけ 小松菜	603	17.4	30.9	2.2
22	木		ご飯 飲用牛乳 ほっけの漬け焼き 煮合い（茨城県） さつま汁	牛乳 ほっけ さつま揚げ みそ	米 砂糖 米ぬか油 しらす 白ごま さつま芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ ごぼう れんこん にんじん 干ししいたけ 大根 ねぎ 小松菜	545	17.4	20.6	2.3
23	金		秋のおこわ 飲用牛乳 五目煮豆 野菜ののり酢和え	油揚げ 牛乳 とり肉 ひじき 大豆 のり	米 もち米 米ぬか油 砂糖 さつま芋 じゃが芋 こんにゃく	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 きゅうり	586	14.8	26.0	1.8
26	月		ご飯 飲用牛乳 ししゃもフライ ポイルキャベツ 鶏肉と大根のさっぱり煮	牛乳 ししゃも 鶏もも	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	キャベツ 生姜 大根 干ししいたけ にんじん	597	16.5	28.0	1.9
27	火		妻ご飯 飲用牛乳 さんまの筒煮 にんじんしりしり 呉汁	牛乳 さんま まぐろ みそ 大豆 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん 大根 小松菜	677	17.1	36.2	2.6
28	水		野菜タンメン 飲用牛乳 チーズの入ったいが栗揚げ	豚肉 かまぼこ 牛乳 チーズ	中華めん ラード 米ぬか油 ごま油 油 そうめん さつま芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ きくらげ チンゲンサイ	656	15.9	33.3	2.8
29	木		大豆菜めしご飯 飲用牛乳 筑前煮 キャベツの浅漬け 	大豆 牛乳 鶏もも さつま揚げ	米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 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 きゅうり キャベツ 生姜	577	17.1	25.9	2.6
30	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 果物（ぶどう） 	牛乳 とり肉 ひよこ豆 金時豆 	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 ぶどう	575	15.6	40.9	2.3

※ 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19回

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

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」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 (μgRAE)	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	617	17.2	31.4	2.4	348	92	2.6	238	0.27	0.47	16	6.1