

# 10月献立表

令和5年

練馬区立練馬第二小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量					
日	曜		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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	
2	月	○	きびご飯 ぎせい豆腐 野菜の煮浸し わかめと玉ねぎの味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご わかめ あつあげ みそ	こめ きび こめあぶら さとう こんにやく	にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	562	18.2	30.3	2.6				
3	火	○	きなこトースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 カラフルサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく クリーム	しょくパン バター グラニューとう こめあぶら さつまいも こむぎこ	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり きびまん えだまめ コーン	648	14.0	43.8	2.5				
4	水	○	いわしのかばやし 白菜と小松菜の甘酢和え 根菜のすまし汁	いわし ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら	しょうが はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	611	15.6	30.2	2.8				
5	木	○	パセリライス ヘルシーハンバーグきのこソース フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とうふ だいず とりにく	こめ おおむぎ バター パンこ かたくりこ さとう こめあぶら	パセリ たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう にんにく しょうが コーン こまつな	618	16.4	30.6	2.7				
6	金	○	焼き鶏丼 切干大根のサラダ 根菜と生揚げのみそ汁 巨峰	とりもも ぎゅうにゅう みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ ねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ぶどう	640	16.1	32.8	2.4				
9	月	スポーツの日												
10	火	○	きのこトマトのスパゲッティ バジルサラダ ブルーベリーマフィン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ こめあぶら さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく セロリー にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン ブルーベリー	699	14.8	35.4	2.5				
11	水	○	蕎麦ご飯 豆腐入り八宝菜 ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび わかめ まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ	573	18.8	30.5	2.2				
12	木	○	さつまいもご飯 ししゃものみりん焼き こんにやくと大豆のごま味噌炒め ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりひきにく さつまいも ひじき だいず みそ とりにく	こめ もちこめ さつまいも くるごま こめあぶら こんにやく さとう しろすりごま ちくわぶ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	565	17.1	28.0	2.7				
13	金	○	セルフカツバーガー キャベツサラダ ABCスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	638	18.6	37.2	3.0				
16	月	運動会振替休業日												
17	火	○	チキンカレーライス コールスローサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	622	12.1	31.4	1.9				
18	水	○	ご飯 鱈のちゃんちゃん焼き もやしサラダ にらと豆腐のかきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう バター ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ もやし きゅうり コーン はくさい にら	563	20.1	28.1	2.7				
19	木	○	とり飯 おび天 大豆入りさつまいも汁	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ くるごま あぶら さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース たけのこ だいこん ねぎ こまつな	652	18.6	30.5	2.7				
20	金	○	家常豆腐料理 春雨スープ 梨	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく にら こまつな なし	662	16.9	33.3	2.8				
23	月	○	れんこんきんぴら なめこのみぞれ汁 野菜の磯和え 柿	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ のり	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	れんこん にんじん えのきたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな もやし かき	562	18.1	23.9	2.4				
24	火	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 大学芋	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ さとう くるごま	しょうが にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし こまつな	671	13.4	33.8	2.4				
25	水	○	ごまと青のりのご飯 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 ひじきサラダ	あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ひじき	こめ もちこめ しろごま こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり コーン えだまめ	612	15.0	31.0	2.6				
26	木	○	ガーリックライス ポテトオムレツ 白菜の洋風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも さとう	にんにく ごぼう たまねぎ パセリ にんじん はくさい こまつな	597	15.5	32.0	2.5				
27	金	○	秋色ご飯 ほっけの一夜干し キャベツの甘みそあえ 肩角子汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ほっけ みそ あつあげ	こめ もちこめ くり さとう ごまあぶら こめあぶら しらたまだんご	にんじん ほししいたけ しめじ キャベツ こまつな だいこん ねぎ	574	18.1	27.8	2.8				
30	月	○	ご飯 鱈のカレー焼き 白菜のおかかあえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが はくさい にんじん きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ コーン ねぎ ほうれんそう	574	19.1	32.6	2.3				
31	火	○	チキンライス 野菜のスープ煮 かぼちゃプリン	とりもも ぎゅうにゅう ウィンナー アガー とうにゅう クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう バター じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく キャベツ かぼちゃ	599	12.6	30.5	2.4				

※ 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	612	16.4	31.8	2.5	342	94	2.3	243	0.27	0.46	16	5.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	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