

令和7年



10月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	ゆかりごはん 牛乳 魚の塩焼き もやしと小松菜の生姜醤油和え 田舎汁	牛乳 にしん 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	もやし 小松菜 にんじん 生姜 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	600	18.7	32.1	2.6
3	金	練馬カレー 牛乳 おいものサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 大根 セロリー トマトピューレ グリンピース コーン ぶどう	644	11.7	30.3	2.1
6	月	さつまいもごはん 牛乳 鶏の生姜照り焼き けんちん汁 お月見きなごだんご	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 さつまいも 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく 白玉団子	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	715	16.5	26.2	2.8
7	火	シナモンロール風トースト 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 豆乳のクリームスープ	牛乳 豚肉 豆乳	食パン マーガリン グラニュー糖 粉糖 砂糖 米油 米粉	キャベツ コーン 小松菜 にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん	595	15.2	37.2	2.5
8	水	ごはん 牛乳 魚の味噌漬け焼き 枝豆とささみのサラダ 高野豆腐のかき玉汁	牛乳 鮭 みそ ささみ ひじき とり肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 片栗粉	枝豆 にんじん コーン 生姜 たまねぎ 小松菜	579	24.6	26.3	2.3
9	木	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 じゃがいもとあさりのガリパタ炒め	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 あさり	米油 砂糖 片栗粉 ごま油 中華めん じゃが芋 バター	にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ にら ねぎ ピーマン	572	18.9	30.1	3.1
10	金	えびピラフ 牛乳 カロテンスープ ブルーベリーマフィン	えび 牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト	米 バター 米油 マカロニ 砂糖 小麦粉 ブルーベリージャム	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース 赤ピーマン かぼちゃ 小松菜	729	13.6	30.6	2.4
14	火	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え いものこ汁	牛乳 ホキ チーズ とり肉 豆腐	米 マヨネーズ (卵なし) 里芋 こんにゃく	にんじん 白菜 きゅうり ましたけ 大根 ねぎ	575	19.0	33.5	2.2
15	水	ごはん 牛乳 豚肉のしぐれ煮 ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ にんじん	573	18.0	24.7	2.2
16	木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 イタリアンスープ お菓子な目玉焼き	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 パルメザンチーズ 寒天	米 米油 バター じゃが芋 パン粉 カルピス 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん コーン ほうれん草 桃缶	654	13.4	27.0	2.7
17	金	バインパン ミルクコーヒー キッシュ 野菜スープ	コーヒー牛乳 ハム パルメザンチーズ 卵 牛乳 クリーム とり肉 レンズ豆	バインパン 米油	にんじん 赤ピーマン マッシュルーム たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 大根	579	18.0	38.9	2.9
20	月	カレーうどん 牛乳 かみかみチップス	豚肉 なた 牛乳	うどん 米油 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 たけのこ 干しいたけ れんこん ごぼう	578	15.4	33.2	2.1
21	火	豚肉炒飯 牛乳 ひじきとコーンのサラダ とろ〜り白菜の中華スープ くだもの	豚肉 牛乳 ひじき みそ とり肉 あさり	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン 生姜 干しいたけ 白菜 パセリ粉 りんご	569	16.9	26.7	2.6
22	水	ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め はるさめサラダ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 うずら卵 ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 白菜 きゅうり もやし	612	19.5	31.9	2.3
23	木	炊きこみごはん 牛乳 のりのり すいとん	とり肉 油揚げ 牛乳 のり 青のり 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 小麦粉 白玉粉 米油 じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ	588	15.9	23.3	2.5
24	金	ごはん 牛乳 魚の香味焼き 酢味噌和え 沢煮椀	牛乳 ぶり 竹輪 みそ 油揚げ 豚肉	米 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	597	19.0	31.4	2.2
27	月	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ ナムル 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 白ごま	たまねぎ 生姜 干しいたけ グリンピース もやし にんじん 小松菜 にんにく 白菜 ねぎ	578	17.0	33.3	2.0
28	火	ソフトフランス 牛乳 シュクメルリ カラフルサラダ	牛乳 鶏もも チーズ	ソフトフランスパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん	644	18.3	45.8	2.8
29	水	ごはん 牛乳 さんまの甘辛揚げ 野菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 白菜 にんじん レモン 大根 チンゲンサイ しめじ	634	14.5	35.3	2.7
30	木	ごはん 牛乳 豚味噌そば 塩だれキャベツ ためき汁	牛乳 豚ひき肉 みそ さつまいも 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま こんにゃく 片栗粉	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	583	16.6	32.7	2.8
31	金	ガーリックポークライス 牛乳 ドラキュラスープ 吸血鬼パンチ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 バター 米粉マカロニ 砂糖 ジュース	にんにく たまねぎ パセリ粉 セロリー にんじん 赤ピーマン トマト缶 トマトジュース みかん缶 バインアップル缶 桃缶 クランベリージュース	661	14.5	22.7	2.1

※ 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21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	16.8	31.1	2.5	323	83	2.3	185	0.28	0.36	11	4.8
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

9月使用農作物産地

にんじん(北海道)	たまねぎ(北海道)	きゅうり(福島)	キャベツ(群馬)	はくさい(茨城)	ほうれん草(群馬)	さつまいも(茨城)
じゃがいも(北海道)	小松菜(埼玉)	かぼちゃ(北海道)	長ねぎ(秋田)	赤パプリカ(茨城)	なし(千葉)	りんご(長野)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク