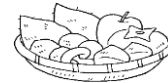


令和8年



10月こんだて表



練馬第三小学校

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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 金	ひじきごはん 牛乳 蒸し鶏(ねぎだれ) 豆かりんとう 味噌汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 大豆 豆腐 みそ	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 油	にんじん グリンピース ねぎ たまねぎ 生姜 もやし	705	19.1	28.5	2.9
5 月	菜飯 牛乳 筑前煮 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏もも 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 米油 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん キャベツ 小松菜	622	16.7	30.5	2.1
6 火	セルフホットドック 牛乳 白いミネストローネ ヨーグルト	ウインナー 牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 パルメザンチーズ ヨーグルト	コッペパン バター 米油 オリーブ油 じゃが芋	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉	592	17.8	46.7	2.7
7 水	ごはん 牛乳 さんまの甘辛揚げ もやしのポン酢和え 味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油	生姜 もやし きゅうり レモン なす たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草	684	14.4	39.6	2.5
8 木	ごはん 牛乳 たまご焼き キャベツとあさりの炒めもの 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 あさり 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	654	18.3	29.4	2.1
9 金	えびクリームライス ジョア 緑黄色野菜スープ レモンマフィン	えび とり肉 牛乳 クリーム ジョア ベーコン 卵 ヨーグルト	米 米油 米粉 バター マカロニ はちみつ 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン かぼちゃ ほうれん草 レモン	761	12.5	23.7	2.3
13 火	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 白菜と青菜のおひたし 味噌汁	牛乳 さわか豆 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま じゃが芋	小松菜 白菜 にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	574	18.8	25.2	2.6
14 水	スパゲティミートソース 牛乳 カリカリポテトサラダ	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 米油 砂糖 じゃが芋 油	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	693	17.2	38.2	3.0
15 木	ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め 拌三絲 くだもの	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 りんご	632	18.4	29.9	2.2
16 金	ごはん 牛乳 肉じゃが キムムッチ 豆腐ともやしの炒めもの	牛乳 豚肉 のり ハム	米 米油 しらすき じゃが芋 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく トウモロコシ もやし	615	16.1	25.3	2.2
19 月	担々麺 牛乳 じゃがいもとあさりのガリパスタ炒め	豚ひき肉 大豆 みそ 豆乳 牛乳 あさり	ごま油 砂糖 白すりごま 中華めん 米油 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ ピーマン	581	19.3	32.2	2.4
20 火	チャーハン 牛乳 中華風甘酢和え 広東スープ	卵 焼き豚 豚肉と 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 生姜 干しいたけ チンゲンサイ 白菜	587	17.5	31.1	2.9
21 水	ごはん 牛乳 豚味噌炒め 塩だれキャベツ たまき汁	牛乳 豚肉 みそ さつまいも 油揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま ごんにゃく	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	566	18.1	28.1	2.8
22 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 イタリアンスープ UFOゼリー	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 白玉団子	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン ほうれん草 パインアップル缶	626	13.4	26.9	2.6
23 金	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え いものご汁	牛乳 ホキ チーズ とり肉 豆腐	米 マヨネーズ (卵なし) りんご ごんにゃく	にんじん 白菜 きゅうり まいたけ 大根 ねぎ	575	19.0	33.5	2.2
26 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 青菜のムチム クッパ風スープ	牛乳 とり肉 豚肉 卵	米 片栗粉 油 砂糖 はちみつ ごま油 白ごま 米油	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 白菜 ねぎ	637	15.6	34.3	2.3
27 火	鶏でぼろ丼 牛乳 大根のツナサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 まぐろ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 米油 ごま油	生姜 大根 きゅうり コーン たまねぎ にんじん ねぎ	625	17.7	32.4	2.8
28 水	ドライカレー 牛乳 おいものサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 米油 米粉 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース セロリー マッシュルーム レーズン トマトピューレ 枝豆 コーン	595	14.7	27.7	2.0
29 木	秋のおかわりおこわ 牛乳 魚の塩焼き 野菜の梅風味和え 味噌汁	油揚げ 牛乳 にしん 豆腐 みそ	米 もち米 栗 砂糖 ごま油	にんじん 干しいたけ しめじ 白菜 きゅうり 練り梅 大根 ねぎ なめこ	588	17.6	30.6	2.7
30 金	ミルクパン 牛乳 パンプキングラタン 三色サラダ 吸血鬼パンチ	牛乳 とり肉 クリーム チーズ	ミルクパン 米油 バター 米粉 砂糖 ジュース	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶 クランベリージュース	659	14.3	31.7	2.0

※ 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 (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	629	16.7	31.3	2.5	336	91	2.7	207	0.26	0.39	13	5.6
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(長野)	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)	長ねぎ(青森)	がなしめじ(長野)	えのきたけ(長野)	なし(栃木)	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」・秋田県産「あきたこまち」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。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク