

令和6年



10月こんだて表



練馬第三小学校

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 (%)	糖質 (g)
2	水	水	コメッコハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 米油	じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ぶどう	620	12.6	29.3	1.8			
3	木	木	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 野菜の塩昆布和え さつま汁	牛乳 ししゃも 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 さつま芋		生姜 にんにく 白菜 にんじん きゅうり 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	570	17.6	28.4	2.8			
4	金	金	フレンチトースト 牛乳 ベジタブルソテー コーンスープ	牛乳 卵 ウインナー	食パン バター 砂糖 米油 米粉		にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン コーン	595	14.1	36.8	3.4			
7	月	月	担々麺 牛乳 ごぼうチップスサラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳	米油 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま ごま油 中華めん 片栗粉 油		にんにく 生姜 にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ 大根 きゅうり ごぼう	582	16.8	36.6	2.9			
8	火	火	バエリア 牛乳 ソバデアホ バスクチーズケーキ	えびいか 牛乳 ベーコン 卵 クリームチーズ クリーム	米 米油 バター じゃが芋 パン粉 グラニュー糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン エリンギ ほうれん草	721	14.5	40.4	3.0			
9	水	水	ごはん 牛乳 豚味噌でぼろ 塩だれキャベツ 秋のかおり汁	牛乳 豚ひき肉 みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま		たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ	604	18.9	33.2	2.8			
10	木	木	えびクリームライス ジョア 緑黄色野菜スープ	えび とり肉 牛乳 クリーム ジョア ベーコン	米 米油 小麦粉 バター マカロニ		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	587	14.0	21.9	2.4			
11	金	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 韓国風和え物 わかめと卵のスープ	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ 卵	米 片栗粉 油 砂糖 はちみつ ごま油		にんにく もやし にんじん 小松菜 ねぎ たまねぎ	673	15.6	34.5	2.8			
15	火	火	栗ごはん 牛乳 鶏の生姜照り焼き 味噌汁 お月見きなこ団子	牛乳 とり肉 油揚げ みそ きな粉	米 栗 砂糖 白玉団子		生姜 にんじん ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	654	15.8	25.9	2.8			
16	水	水	ごはん 牛乳 プリプリ中華炒め 拌三絲 (バンサンズー)	牛乳 鶏もも うずら卵 ハム	米 ごま油 こんにゃく 米油 砂糖 片栗粉 春雨		にんじん 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	624	15.5	34.3	1.7			
17	木	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 枝豆じゃがサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米油 しらたき じゃが芋 砂糖		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	568	16.7	23.3	1.5			
18	金	金	ガーリックトースト 牛乳 ハニーサラダ ボークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 米油 はちみつ じゃが芋 砂糖		にんにく パセリ粉 にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマトビュール マッシュルーム	573	17.2	39.6	2.7			
21	月	月	かやくごはん 牛乳 和風ツナサラダ 塩ちゃんご汁	とり肉 油揚げ 牛乳 まぐろ 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 米油		ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ	586	18.6	32.3	2.3			
22	火	火	ごはん 牛乳 鶏のふんわりつくね おかか和え 田舎汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋		にんじん ねぎ 生姜 白菜 もやし きゅうり 大根 ごぼう えのきたけ	612	18.6	28.7	2.7			
23	水	水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 きゅうりとちやしの酢の物 いものご汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 里芋 こんにゃく		生姜 きゅうり もやし ましたけ にんじん 大根 ねぎ	593	19.0	31.0	2.9			
24	木	木	カレーうどん 牛乳 大学芋	豚肉 なたと 牛乳	うどん 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 みずあめ 黒ごま		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	592	13.5	27.7	2.1			
25	金	金	豚肉炒飯 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 白菜と春雨のスープ くだもの	豚肉 牛乳 ひじき みそ ベーコン 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨 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 白菜 小松菜 りんご	569	14.8	27.4	3.0			
28	月	月	チーズパン 牛乳 洋風たまご焼き ミネストローネ	牛乳 ウインナー 卵 とり肉 大豆	チーズパン 米油 じゃが芋 マヨネーズ (卵なし) マカロニ 砂糖		たまねぎ グリンピース にんにく セロリー にんじん トマトビュール パセリ粉	663	18.5	44.3	2.9			
29	火	火	ごはん 牛乳 アジフライ ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳 あじ 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 油		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	634	17.7	29.2	3.0			
30	水	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 じゃがいもの中華炒め	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋		生姜 にんじん にんにく たまねぎ たら ねぎ 干しいたけ ピーマン	616	17.3	31.6	2.2			
31	木	木	チキンピラフ 牛乳 かぼちゃとベーコンのスープ 吸血鬼パンチ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉	米 米油 バター ジュース		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ かぼちゃ グリンピース みかん缶 パインアップル缶 桃缶 クランベリージュース	623	12.7	24.0	2.2			

※ 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	16.2	31.6	2.6	349	88	2.1	193	0.27	0.38	12	5.3
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

※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。

