

10月の献立表



令和８年度　練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき 赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
2	金	○	シュガー揚げパン　タッカルビ＜３年生＞ 運動会 トックもち入りわかめスープ のび太君の好きな給食メニュー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	コッペパン グラニューとう さとう あぶら　さつまいも ごまあぶら こめぬかあぶら　トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん ねぎ	604 30.2
3	土	○	キャロットライス　ベジタブルキーマカレー 運動会 サクサクきつねサラダ＜１年生＞ ズートピアをイメージした野菜たっぷりカレー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	こめ むぎ オリーブゆ こめぬかあぶら こめこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー なす こまつな キャベツ	568 20.3
6	火	○	中華菜飯 中華風肉団子スープ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ もみな しょうが たまねぎ はくさい きくらげ にら　ぶどうジュース	504 19.8
7	水	○	ペッパーポークライス わかめとじゃこのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ とうにゅうバター こめぬかあぶら さとう しろごま	こねぎ コーン たまねぎ にんにく きゅうり　もやし にんじん キャベツ	510 21.9
8	木	○	秋色ごはん　塩ちゃんこ鍋 さつまいもと大豆の甘辛煮　果物（みかん） 寒露	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ　だいず	こめ もちごめ くり さとう ごまあぶら あぶら さつまいも ざらめ しろごま	ほししいたけ にんじん まいたけ しめじ キャベツ ねぎ もやし えのきたけ こまつな みかん	557 22.5
9	金	○	麦ごはん　ハンバーグ 温野菜の添え物　野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ とうにゅう みそ あぶらあげ	こめ むぎ こめこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	603 26.3
13	火	○	☆ごはん　鰆のごまソースがけ 磯の香あえ　具だくさんかきたま汁	ぎゅうにゅう さわら のり とりにく たまご	こめ　かたくりこ こめぬかあぶら さとう しろすりごま	しょうが もやし にんじん こまつな ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	547 25.5
14	水	○	みそ煮込みうどん 和風米粉ケーキ 愛知県の料理	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう いんげんまめ	うどん こんにゃく こめこ さとう こめぬかあぶら	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	530 21.5
15	木	○	小松菜ガーリックピラフ 鶏肉と白菜の豆乳クリーム煮 ジャーマンポテトカレー味	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりもも とうにゅう 豆乳入りホイップ みそ ベーコン	こめ こめぬかあぶら オリーブゆ こめこ じゃがいも とうにゅうバター	にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ はくさい パセリ	631 23.1
16	金	○	豚肉の生姜焼き丼 キャベツと小松菜のみそドレサラダ 果物(なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく はちみつ さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな　なし	533 23.5
19	月	○	麦ごはん　ししゃものみりん焼き 五目きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう しろごま ごまあぶら さといも	しょうが ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ	539 22.3
20	火	○	ごはん　秋鮭とブロッコリーのみそマヨ焼き 📖きりたんぽ汁　果物（柿）	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ マヨネーズ（卵なし） しろすりごま じゃがいも きりたんぽ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん まいたけ ねぎ かき	542 24.4
21	水	○	高菜しらすごはん　鶏肉の塩麹焼き 切干大根のからしあえ　具だくさんみそ汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たかなづけ きりぼしだいこん もやし こまつな だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ	515 27.7
22	木	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン じゃがいもの中華炒め	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう あつあげ	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし こまつな にんにく ピーマン	537 24.0
23	金	○	十三夜 豆ごはん まろやか豆腐チゲ 大根の炒めナムル　米粉のちんすこう	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ しろごま こめぬかあぶら さとう ごまあぶら こめこ ラード	にんにく しょうが はくさい にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ にら こまつな だいこん	624 26.5
26	月	○	発芽玄米ごはん 枝豆チーズつくね焼き ほうれん草のおひたし　白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ あぶらあげ みそ	こめ はつがげんまい こめこ さとう かたくりこ	えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい こねぎ	553 26.1
27	火	○	📖フレンチトースト　ポークビーンズ 鱈とれんこんの米粉青のりフリッター	ぎゅうにゅう たまご たら あおのり ベーコン ぶたにく ひよこまめ だいず	しょくパン さとう バター こめぬかあぶら こめこ じゃがいも	れんこん にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム	626 29.9
28	水	○	エビチリ豆腐丼 春雨サラダ　📖果物（りんご）	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう まぐろ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ キャベツ にんじん きゅうり りんご	551 25.4
29	木	○	📖ジャンバラヤ さつまいものハニーサラダ 白菜の洋風スープ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも はちみつ	たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン ピーマン あかピーマン こまつな さやいんげん にんにく にんじん はくさい	540 20.1
30	金	○	ごはん　肉じゃが　もやしと小松菜の生姜炒め かぼちゃあんのごま団子	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも　さとう しらたまこ しろごま くろごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな かぼちゃ	620 21.4

※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

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	562	17.2	31.4	2.2	328	84	2.1	225	0.30	0.45	17	5.2

運動会 マークは　運動会応援献立　です。

📖 マークは　ブックコラボ給食　です。