



10月の献立表

令和2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			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				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		
1	木	○	そぼろおこわ けんちん汁 月見団子 ★十五夜献立★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう こんにやく さといもしらたまご じょうしんこ かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	639 21.1	きのこ類
2	金	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き うすくず汁 ★北海道の料理★	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ むぎ じゃがいも さとう バター かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ごぼう しめじ ねぎ こまつな	577 29.2	海藻類
5	月	○	ミルクパン きのこのキッシュ ハンガリー風シチュー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく チーズ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう トマトかん しめじ トマトビュレ パセリ	651 27.3	果物類
6	火	○	菜めし さばのみそ煮 吉野汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	こまつな しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい	609 25.2	その他の野菜
7	水	○	他人丼 さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく かたくりこ こめあぶら さつまいも	たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	647 27.8	小魚類
8	木	○	じゃこゆかりごはん 厚揚げのそぼろ煮 塩あえ	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたひきにく あつあげ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	599 25.0	果物類
9	金	○	チリコンカンライス ベーコンとポテトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん コーン	630 24.4	その他の野菜
12	月	○	麦ごはん さわらの西京焼き 野菜と鶏肉のうま煮	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく さといも	にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ ごぼう	640 28.8	緑黄色野菜
13	火	○	マヨコーントースト 洋風肉じゃが 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かんてん	しよくパン こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも さとう バター	たまねぎ ビーマン しょうが さやいんげん ほししいたけ にんにく にんじん コーン にんじんジュース オレンジジュース	601 20.0	豆・豆製品
14	水	○	マーボー豆腐丼 小松菜と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ ベーコン	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ たら たまねぎ はくさい こまつな	601 24.0	海藻類
15	木	○	大豆入りひじきごはん ごまポテト 真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいたず あおのり ぶたにく みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも バター すりごま ちくわぶ	にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ	595 21.3	その他の野菜
16	金	○	広東風つけ麺 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さつまいも さとう みずあめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ	652 23.7	緑黄色野菜
19	月	○	麦ごはん 魚のマリアナソース わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう マンダイ わかめ たまご	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが トマトビュレ コーン にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	620 27.0	きのこ類
20	火	○	ミルクパン カラフルハンバーグ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とりにく	ミルクパン こめあぶら パンこ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー トマトかん キャベツ	692 28.7	魚介類
21	水	○	麦ごはん 豚肉のコーチジャン炒め チンゲンサイとしめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ ビーマン (みどり・あか) もやし にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	588 22.5	いも類
22	木	○	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ 七菜汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ししゃも あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん こまつな	601 23.1	きのこ類
23	金	○	秋のカレーライス 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンスまめ ツナかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ こまつな もやし キャベツ レモン	685 21.3	海藻類
26	月	○	麦ごはん 肉豆腐 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナかん みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら すりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん もやし コーン	626 26.0	果物類
27	火	○	チキンライス ポトフ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィナー ひよこまめ	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリー キャベツ だいこん みかん	637 21.7	小魚類
28	水	○	麦ごはん さんまの生姜煮 相性汁 キャベツの旨味漬	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ しおこんぶ	こめ むぎ さとう しらたき さつまいも ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん キャベツ	651 24.2	豆・豆製品
29	木	○	秋色ごはん 小松菜入り卵焼き 月見汁 ★十三夜献立★	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたひきにく たまご とりにく	こめ くり さとう 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 たまねぎ こまつな だいこん はくさい	597 21.7	いも類
30	金	○	サーモンクリームパスタ スイートパンキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ なまクリーム パルメザンチーズ	スハクティバター じゃがいも こむぎこ こめあぶら さつまいも マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ さやいんげん	696 26.3	その他の野菜

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ			食塩	食物繊維	
	koal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
10月分平均	629	24.6 (15.6)	20.2(28.9)	328	2.1	97	264	0.39	0.52	26	2.6	4.3
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の18~20%	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0