



# 10月の献立表

令和3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	金	○	むぎ 麦ごはん チンジャオロース スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん コーン ねぎ こまつな	581 24.8	こぎかなるい 小魚類
4	月	○	あき 秋のカレーライス さんしょく 三色ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	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 こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ キャベツ こまつな ピーマン(あか・き)	644 20.7	かいそうい 海藻類
5	火	○	むぎ 麦ごはん 塩豚汁 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう バター こめあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが ごぼう だいこん	543 28.5	きのご類
6	水	○	わかめごはん にく 肉じゃが き 切り干し大根のあえもの	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ツナ みそ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら すりごま さとう じゃがいも こんにやく	きりぼしだいこん もやし にんじん コーン しょうが たまねぎ グリンピース	582 20.9	まめ 豆・豆製品
7	木	○	むぎ 麦ごはん 鯖のみそ煮 こまつな 小松菜とちくわの炒め物 吉野汁	ぎゅうにゅう さば みそ やきちくわ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう はくさい	563 26.2	いも類
8	金	○	てづく 手作り豆乳パン くだもの ポークビーンズ 果物(ぶどう)	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ぶどう	546 22.8	た やさい その他の野菜
11	月	○	こもく 五目中華丼 はるさめ もやしと春雨のあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご なると	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ はくさい もやし こまつな ねぎ	537 22.5	こぎかなるい 小魚類
12	火	○	むぎ 麦ごはん おかか和え なまあげ 生揚げと野菜のうま煮	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら さとも さとう	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし	573 24.7	くだものるい 果物類
13	水	○	ソース焼きそば だいず 大豆入り大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず	こめあぶら ちゅうかめん さとう さつまいも みずあめ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	584 21.2	りよくうしよくやさい 緑黄色野菜
14	木	○	むぎ 麦ごはん 鯖の香味焼き やさい 野菜の甘みそあえ すまし汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	573 26.0	たまごい 卵類
15	金	○	こまつな 小松菜じゃこチャーハン ぼう 棒ギョウザ 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたひきにく ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら ごま かたくりこ ぎょうぎのかわ	こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら にんじん えのきたけ ねぎ	550 23.7	た やさい その他の野菜
18	月	○	マーボー豆腐丼 はくさい 白菜とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ ベーコン わかめ	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 なら たまねぎ はくさい	577 24.4	くだものるい 果物類
19	火	○	あきいろ 秋色ごはん ししゃもみりん焼き つきみじる お月見汁 果物(みかん)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも とりにく	こめ(うるち・もち) くり さとう しらたまだんご	にんじん ほししいたけ しめじ だいこん はくさい こまつな みかん	588 26.9	いも類
20	水	○	むぎ 麦ごはん 魚のマリアナソース わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう マンダイ だいず ベーコン わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら ごまあぶら	しょうが トマトピューレ コーン にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	619 28.2	しゅじつ 種実類
21	木	○	クリームスパゲティ キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ だいこん こまつな	586 22.2	まめ 豆・豆製品
22	金	○	むぎ 麦ごはん すき焼き煮 ゆかり入りふりかけ ごまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ひじき しらすぼし あおのり	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも すりごま こんにやく	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	572 24.5	りよくうしよくやさい 緑黄色野菜
25	月	○	チキンライス ダンプリングスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ	こめ こめあぶら バター こむぎこ しらたまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ コーン	609 22.3	こぎかなるい 小魚類
26	火	○	むぎ 麦ごはん 魚のオニオンソース もやしの炒め物 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	540 26.6	くだものるい 果物類
27	水	○	セサミトースト ジャーマンポテト ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	しょくパン マーガリン さとう ごま こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ	568 21.0	かいそうい 海藻類
28	木	○	きびごはん うみ 海のハンバーグ ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう いわしすりみ とりひきにく とうふ みそ ぶたにく なまあげ	こめ きびかたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しめじ はくさい ねぎ	569 25.2	りよくうしよくやさい 緑黄色野菜
29	金	○	ミルクパン きのこのキッシュ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく いんげんまめ クリーム	ミルクパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう にんにく かぼちゃ	599 25.7	しゅじつ 種実類

\* 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
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月分平均	576	24.2 (16.8)	19.2(30.0)	332	2.2	88	248	0.4	0.51	26	2.4	6.1