



10月の献立表

令和4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	土	○	コメッコカツカレーライス フレンチサラダ 果物(ぶどう)	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ぎらめ こむぎこ パンこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン ぶどう	690 25.0	ぎょかい類 魚介類
4	火	○	むぎ 麦ごはん しゃーれんどうふ 蝦仁豆腐 じゃこ入り中華サラダ	ぎゅうにゅう とり とうふ えび ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	579 28.2	かいそう類 海藻類
5	水	○	スパゲティミートソース 小松菜ときのこのガーリックソテー	ぎゅうにゅう ぶたひき レンズまめ ベーコン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ しめじ コーン こまつな	554 24.2	こぎかなる類 小魚類
6	木	○	あきいろ 秋色ごはん ししゃものみりん焼き ごま入り真だくさん汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも とり とうふ みそ	こめ くり さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく すりごま	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん こまつな	569 25.7	た やさい その他の野菜
7	金	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 塩豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう バター こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	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	552 28.9	ぎの類 きのこ類
11	火	○	むぎ 麦ごはん あつ あ 厚揚げと野菜のうま煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう とり あつあげ かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく 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 こまつな	549 24.0	ぎょかい類 魚介類
12	水	○	ソース焼きそば スパイシーポテト 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	こめあぶら ちゅうかめん さとう じゃがいも	しょうがにんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン みかん	562 20.5	まめ まめせいひん 豆・豆製品
13	木	○	むぎ 麦ごはん てつか 鉄火みそ しらす入り卵焼き うすくず汁	ぎゅうにゅう ぶたひき たまご しらす みそ だいず ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ごぼう しめじ ねぎ こまつな	575 26.8	くだもの類 果物類
14	金	○	パプリカライスクリームかけ ミックスビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり こなチーズ とうにゅう だいず いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン えだまめ きゅうり あかピーマン	589 21.6	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
17	月	○	ごはん 魚のオニオンソース 夕焼けポテト みそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン はくさい だいこん こまつな	605 24.4	こぎかなる類 小魚類
18	火	○	チーズパン パンプキンシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ クリーム	チーズパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン	550 21.6	ぎの類 きのこ類
19	水	○	むぎ 麦ごはん あかうお につけ 赤魚の煮付け すき昆布の煮物 ひつつみ汁	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ こおりどうふ さつまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまご こむぎこ こめあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	570 28.0	いも類 いも類
20	木	○	むぎ 麦ごはん ゆかり入りふりかけ じゃが芋のカレー煮 三色ごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	こめ むぎ ごま こめあぶら じゃがいも さとう すりごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース もやし こまつな	544 20.6	まめ まめせいひん 豆・豆製品
21	金	○	こまつな 小松菜じゃこチャーハン ぼう 棒ギョウザ とうふ 豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたひき 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 いら にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	550 23.7	た やさい その他の野菜
24	月	○	むぎ 麦ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 たまごい 卵入りトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも トック	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ にんにく はくさい いら	623 26.7	ぎょかい類 魚介類
25	火	○	むぎ 麦ごはん さかな 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 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	618 28.3	ぎの類 きのこ類
26	水	○	むぎ 麦ごはん すき焼き煮 ごまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あおのり	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも すりごま	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	572 23.9	ぎの類 きのこ類
27	木	○	マヨコーントースト ポークビーンズ 果物(りんご)	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく だいず	はいがパン こめあぶら さとう マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも こめこマカロニ	コーン たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん トマトピューレ マッシュルーム りんご	646 27.2	かいそう類 海藻類
28	金	○	ぎっく 雑穀ごはん 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 とうふ みそ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ きび あわ ごま 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 にんじん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	572 25.1	た やさい その他の野菜
31	月	○	むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のコチュジャン炒め かんどん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 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 にんじん ねぎ ピーマン(みどり・あか) もやし たまねぎ ほししいたけ きくらげ はくさい こまつな	572 25.4	いも類 いも類

* 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 ン				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	582	25.0 (17.2)	19.5(30.1)	349	2.3	94	269	0.42	0.5	28	2.3	6.8