



# 10月の献立表

令和5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	おぎなってほしい食品
				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		
3	火	○	麦ごはん シャーレン豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ 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 こまつな もやし	553 26.6	いも類
4	水	○	シャージャータン ごまポテト 果物(みかん)	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく だいたい あおのり	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ みかん	581 24.8	ぎょかい類 魚介類
5	木	○	麦ごはん ゆかり入りふりかけ 里芋と大根のそぼろ煮 おかか炒め	ぎゅうにゅう ひじき ぶたひきにく くあつあげ かつおぶし	こめ むぎ ごま こめあぶら さといも 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 ほししいたけ だいこん たまねぎ グリーンピース キャベツ	553 20.6	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜
6	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	きのこ類
10	火	○	秋色ごはん 切り干し大根入り卵焼き うすくず汁 ★ブックメニュー★	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたひきにく たまご ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ(うるち・もち) くり さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん まいたけ しめじ きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ はねぎ はくさい ごぼう ねぎ こまつな	554 25.1	いも類
11	水	○	麦ごはん 家常豆腐 野菜のナムルあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	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 こまつな もやし	554 24.4	ぎょかい類 魚介類
12	木	○	マヨコーントースト ポークビーンズ 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく だいたい かんてん	はいがパン こめあぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー) 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 トマトピューレ マッシュルーム にんじん オレンジジュース	646 27.3	たまご類 卵類
13	金	○	麦ごはん 豆腐とひき肉の焼きナゲット ごまドレサラダ みそ汁 ★ブックメニュー★	ぎゅうにゅう とりひきにく だいたい みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし はくさい ねぎ こまつな	602 24.1	かいそう類 海藻類
16	月	○	ごはん ししゃもの南蛮漬け ひじき煮 ごま入り貝だくさん汁	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき さつまあげ とりにく とうふ みそ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも ごま	ねぎ にんじん えだまめ ごぼう だいこん こまつな	625 25.4	その他の野菜
17	火	○	クリームスパゲティ 小松菜ガーリックソテー 果物(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブオイル こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが トマトピューレ マッシュルーム ほうれんそう こまつな りんご	620 22.9	ぎょかい類 魚介類
18	水	○	豆わかめごはん 凍り豆腐の卵とじ いそかあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ だいたい とりにく のり こおりとうふ たまご	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい こまつな	562 26.6	きのこ類
19	木	○	麦ごはん 魚の煮付け からしあえ ひつつみ汁	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまこ こむぎこ こめあぶら	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ	548 27.0	まめ まめせいひん 豆・豆製品
20	金	○	小松菜じゃこチャーハン 棒ギョウザ 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 ぎょうざのかわ	こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たら にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	550 23.7	いも類
23	月	○	麦ごはん 野菜と厚揚げの煮物 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ツナかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん だいこん さやいんげん コーン たまねぎ	607 25.9	くだもの類 果物類
24	火	○	きびごはん さわらの香味焼き きんぴら 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	こめ きび さとう ごまあぶら ごま こめあぶら こんにやく さといも	しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい しめじ こまつな	598 28.8	こぎかなる類 小魚類
25	水	○	豚キムチ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら トック	にんにく たまねぎ ねぎ たら はくさい もやし キムチ しょうが にんじん たけのこ	560 24.1	ぎょかい類 魚介類
26	木	○	チーズパン パンプキンシチュー きゃべつとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ クリーム ベーコン	チーズパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ グリーンピース キャベツ コーン	596 24.5	かいそう類 海藻類
27	金	○	ごはん かつおのみそがらめ もやしのピリ辛あえ かきたま汁	ぎゅうにゅう かつお だいたい みそ たまご	こめ かたくりこ こめこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ しめじ ねぎ こまつな	603 30.6	くだもの類 果物類
30	月	○	コメッコ秋のカレーライス 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマトかん だいこん こまつな	566 19.5	まめ まめせいひん 豆・豆製品
31	火	○	麦ごはん 海のハンバーグ 夕焼けポテト 田舎汁	ぎゅうにゅう いわし たら とりひきにく とうふ みそ あつあげ	こめ むぎ かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン しめじ だいこん はくさい ごぼう	612 25.5	こぎかなる類 小魚類

\* 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	582	25.3 (17.4)	19.3(29.9)	353	2.5	97	269	0.39	0.52	25	2.5	6.4