



# 10月の献立表



令和6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 kcal たんぱく質 g
				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	
2	水	○	芽玄米ごはん 照り焼きハンバーグ<都民の日献立> 糸寒天とキャベツのごまドレサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とろふ とうにゅう かんてん ささみ みそ とりにく	こめ はつがげんまいかたくりこ こめごパン さとうごまあぶら こめぬかあぶら しろすりごま	たまねぎ キャベツ コーン にんじん だいこん たけのこ ねぎ こまつな	585 28.9
3	木	○	伊豆諸島特産品 かつお(かつお)めし <運動会応援献立> かぼちゃの鶏そぼろあん 白菜と厚揚げのみそ汁	かつお ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ みそ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが こねぎ かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ こまつな	499 21.8
4	金	○	菜めし リレーバトンギョウザ <運動会応援献立> 白菜しょうがスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく	こめ ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら かたくりこ ぎょうぎのかわ	もみな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい キャベツ いら	470 17.8
5	土	○	運動会 キーマカレー 和風大根サラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン だいこん キャベツ	494 18.6
8	火	○	スタミナ焼肉丼 広東スープ 1年生からのリクエスト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん いら しょうが にんにく こまつな ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ はくさい	553 25.7
9	水	○	しょうゆラーメン じゃがいもの中華炒め	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ	ちゅうかめん こめぬかあぶら らうど さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	469 20.9
10	木	○	麦ごはん にんじんふりかけ 高野豆腐の卵とじ 磯香あえ 先生の出身地献立	ぎゅうにゅう しらすぼし きざみこんぶ とりにく こうやどうふ たまご のり	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら こんにやく さとう	もみな にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう はくさい こまつな	528 24.8
11	金	○	八つ橋風揚げパン ポークビーンズ 果物(梨)	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいち	ねじりパン さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	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 なし	548 22.9
15	火	○	秋色ごはん ししゃものピリ辛焼き えのきのあっさり汁 果物(柿)	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく わかめ	こめ もちごめ さつまいも さとう	にんじん まいたけ しめじ しょうが にんにく ごぼう はくさい えのきたけ かき	484 21.0
16	水	○	鶏二郎丼 米粉ワンタンスープ	とりもも ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめめん	にんにく しょうが いら はくさい もやし にんじん ほししいたけ きくらげ	549 20.3
17	木	○	スパゲッティミートソース さつまいものマセドアンサラダ	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめこ さつまいも なたねあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン トマトピューレ パセリきゅうり	550 22.7
18	金	○	豚肉の生姜焼き丼 さんまのつみれ汁 豆乳ゼリー黒蜜ソース	ぶたにく ぎゅうにゅう さんま みそ とうにゅう アガー	こめ こめぬかあぶら こんにやく はちみつ さとう かたくりこ くるぎとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	593 27.7
21	月	○	豚キムチ丼 茸わかめの中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい にんじん もやし キムチ(アレルギー不使用) いら たけのこ	476 21.7
22	火	○	黒砂糖パン 白身魚のプロバンス風 カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	くるぎとうパン こめぬかあぶら コーンスターチオリーブゆ さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな	517 23.8
23	水	○	ターメリックライス 世界の料理 タンドリーチキン 豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう	こめ こめこ じゃがいも こめぬ かあぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ	520 24.7
24	木	○	五穀御飯 いかのかりん揚げ きゃべつのおひたし 切干大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう いか とりにく わかめ みそ	こめ もちごめ あかまい くろまい おおむぎ こめこ かたくりこ あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし きりぼしだいこん ねぎ	482 21.9
25	金	○	麦ごはん キムムッチ(韓国風のりふりかけ) 塩肉じゃが 大豆もやしの春雨サラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも はるさめ こめぬかあぶら こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さいやいんげん もやし こまつな	529 20.4
28	月	○	チャーハン 中華風肉団子スープ	ぶたひきにく やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ いら こねぎ	491 21.1
29	火	○	コーンピラフ 世界の料理 スペイン風オムレツ ひよこ豆のスープ	とりひきにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく たまご ひよこまめ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ コーンにんじんパセリ マッシュルームほうれんそう ピーマン にんにく キャベツ	551 22.5
30	水	○	ごはん 鯖のネギソースがけ(油淋鯖) 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ こめこ かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	しょうが ねぎ にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	548 26.3
31	木	○	豆入りハッシュドポーク 野菜のパペロンチーノ炒め 米粉のパンキンケーキ	ぶたにく 豆乳入りホイップ ぎゅうにゅう だいち ベーコン とうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめとうにゅうバターこめこ オリーブゆ さとうなたねあぶら	にんにく しょうが たまねぎ こまつな キャベツセロリーにんじん かぼちゃ マッシュルーム トマトピューレコーン	773 20.7

\*献立は天候や食材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。※給食回数21回

\*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

\*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 (ugRAE)	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	532	17.0	31.9	2.3	308	78	1.8	216	0.29	0.43	13	4.6