

日	曜日	牛乳	10月献立表				令和元年度 練馬区立田柄第二小学校		おもな食品とはたらき						エネルギー	家庭で補ってほしい食品群
			行事食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)		
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる				
								緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)				
2	水	○	運動会 予備日	むぎ 麦ごはん	ポークカレー	キャベツとコーンサラダ		くだもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン りんご	こめ おおむぎ ざらめ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	695	豆類
															21.0	きのこ類
3	木	○		しちぶ 七分つきごはん	さけ たま 鮭の玉ねぎソース	こんぶ に すき昆布の煮つけ	じゃがいも みそしる 味噌汁		さけ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ もやし	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら	640	種実類
															26.9	くだもの
4	金	○		こもく 五目あんかけ焼きそば	かふう 華風きゅうり			ニューナイ豆腐	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう アガー	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが たけのこ きくらげ ほししいたけ はくさい もやし きゅうり みかん もも パインアップルかん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろすりごま	646	豆類
															25.1	小魚類
7	月	○		むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のさっぱり煮	おかか和え	くずひき汁		とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さといも		24	くだもの
															24.2	藻類
8	火	○		フレンチトースト		バジルポテト	だいず 大豆のスープ煮		たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ	しょくパン さとう じゃがいも	バター オリーブゆ	588	種実類
															22.1	小魚類
9	水	○		ねりま 練馬ごはん		ごまドレサラダ	けんちん汁		とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん (だいこんのは)	だいこん キャベツ きゅうり もやし ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう こんにやく さといも	こめあぶら しろごま ごまあぶら	580	くだもの
															20.3	藻類
10	木	○	目の愛護 デー	ざっくく 雑穀ごはん	さかな おうゴン や 魚の黄金焼き	やさしい やくみ あ 野菜の薬味和え	かぶの味噌汁		さかな みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな (かぶのは)	もやし はくさい にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しめじ かぶ	こめ おおむぎ きび くろまい さとう	マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら	600	芋類
															24.7	種実類
11	金	○		ビビンバ		わかめスープ			ぶたひきにく ごうやどうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ぜんまい もやし にんにく たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	592	芋類
															21.9	きのこ類
15	火	○		しちぶ 七分つきごはん	かぼちゃのコロッケ	はくさい あまづ 白菜の甘酢づけ	なめこの味噌汁		とりひきにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ なめこ ねぎ	こめ マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	こめあぶら あぶら	659	種実類
															20.8	くだもの
16	水	○		きのこクリームスパゲッティ		レモンサラダ			とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	ほうれんそう にんじん	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン レモン	スパゲティ こむぎこ さとう	こめあぶら バター	579	芋類
															24.4	豆類
17	木	○		むぎ 麦ごはん	や 焼きししゃも	よしのじる 吉野汁		くだもの	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ くだもの	こめ おおむぎ さつまいも かたくりこ		616	種実類
															27.1	藻類
18	金	○		きびごはん	お蒸し鶏のパンパンジーソース	さんしよく 三色ナムル	豆腐とニラのスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし きくらげ はくさい	こめ きび さとう はるさめ	こめあぶら しろすりごま しろごま	644	くだもの
				★愛知県の郷土料理											26.6	小魚類
21	月	○	食育の日 (19日)	あき やまじ 秋の山路ごはん	ひきずり	もやしの磯香和え		おに 鬼まんじゅう	ぶたにく あぶらあげ とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しめじ まいたけ ほししいたけ キャベツ もやし はくさい えのきたけ ねぎ	こめ もちこめ さとう しらたき やきふ こめこ さつまいも こむぎこ	こめあぶら	661	種実類
															24.5	小魚類
23	水	○		ジャンバラヤ		ピクルス	しろ 白いんげんのポタージュ		ソーセージ えび ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく セロリー たまねぎ きピーマン だいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら バター	630	きのこ類
															20.0	藻類
24	木	○		くり 栗ごはん	さばの文化干し	カリカリじゃこサラダ	むらくも汁		さば とうふ たまご	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ	くり ごまあぶら	693	くだもの
				★世界の料理 (イギリス)											26.4	きのこ類
25	金	○		セサミパン	シェパードパイ	みずな 水菜のはりはりサラダ	パンプキンシチュー		ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマトピューレ みずな かぼちゃ	たまねぎ きりほしだいこん もやし にんにく セロリー グリーンピース	セサミパン じゃがいも さとう こむぎこ	バター こめあぶら	692	豆類
															26.8	小魚類
28	月	○		わかめごはん	たまごや 卵焼き	はたけ汁		くだもの	たまご とりひきにく だいず みそ	わかめのもと ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい もやし キャベツ くだもの	こめ さとう さつまいも	こめあぶら	651	種実類
															24.9	きのこ類
29	火	○		むぎ 麦ごはん	プルコギ	はるさめ 春雨スープ			ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ はくさい きくらげ たけのこ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	608	豆類
															22.8	藻類
30	水	○		ごまごはん	こお どうふ 凍り豆腐のからあげ	からし和え	きのこのすまし汁		ごうやどうふ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	くろごま あぶら	606	くだもの
															17.9	小魚類
31	木	○	 3限後に給食です	シーフードピラフ		ブロッコリーのサラダ	きのことベーコンのスープ		いか えび ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも	オリーブゆ バター こめあぶら	605	豆類
															14.3	きのこ類

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。
ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物(予定)
りんご・柿・みかん

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	630	14.9	26.2	2.1	333	93	2.1	285	0.37	0.52	32	4.6
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上