

10月献立表				令和2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	
日	曜日	牛乳	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		たんぱく質	たんぱく質	
								血や肉を作る	骨や歯を作る	体の調子をとる	炭水化物	脂質				
								たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	(Kcal)	(%)	
1	木		2年遠足 ・十五夜	秋の山路ごはん 		いものこ汁		ごま団子	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ まいたけ ごぼう	こめ もちこめ さとう さいとも じゃうしんこ しらたまこ あん	こめあぶら しろこま	634	小魚類
2	金			きのこクリームスパゲッティ		フレンチサラダ			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 しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ こむぎこ さとう	こめあぶら バター	584	芋類
5	月			麦ごはん	いわしの梅煮 	豆腐団子汁		ぶどう	いわし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが うめぼし だいこん もやし ねぎ ぶどう	こめ おおむぎ さとう しらたまこ じゃがいも		598	種実類
6	火			中華丼 		トマトの卵スープ			ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ さくらげ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	598	藻類
7	水			発芽玄米ごはん	ポテトコロッケ	野菜の甘酢漬	大根の味噌汁		ぶたひきにく くだいず たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	こめ げんまい さとう じゃがいも こむぎこ マッシュポテト パンこ	こめあぶら あぶら	665	きのこ類
8	木			★世界の料理(イギリス) コッペパン	★シェパードパイ	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 かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリー しめじ	コッペパン じゃがいも こむぎこ	バター こめあぶら	595	豆類
9	金		目の愛護デー (10日)	にんじんとツナのまぜごはん	ほうれん草いり卵焼き 	さつま汁			まぐろかん たまご とりひきにく くだいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	こめあぶら	665	藻類
12	月			塩ラーメン	揚げ餃子 	塩ラーメンの汁			ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なら	たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ しょうが ほししいたけ	ちゅうかめん かたくりこ ぎょうざのかわ	こめあぶら こめあぶら あぶら	652	種実類
13	火			麦ごはん	焼きししゃも 	薬味和え	吉野汁		とりにく	ぎゅうにゅう こもしししゃも わかめ	こまつな にんじん	もやし にんにく しょうが ねぎ だいこん しめじ	こめ おおむぎ さとう さつまいも かたくりこ	ごまあぶら	579	豆類
14	水			ジャンバラヤ		ピクルス	白いんげんのポタージュ		ソーセージ ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ビーマン あかビーマン	にんにく セロリー たまねぎ きビーマン だいこん	こめ さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら バター	600	きのこ類
15	木			わかめごはん	凍り豆腐のから揚げ 	からし和え	かき 柿 		こうやとうふ	わかめごはんのも と ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし かき	こめ じゃうしんこ かたくりこ さとう	あぶら	607	種実類
16	金			きびごはん	蒸し鶏のパンバンジーソース 	華風大根	豆腐とニラのスープ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	しょうが ねぎ だいこん もやし えのきたけ	こめ きび さとう はるさめ	ごまあぶら しろうりこま こめあぶら	610	藻類
19	月		食育の日	★愛知県の郷土料理 刻み昆布のまぜごはん	★ひきずり 		★おに 鬼まんじゅう 		あぶらあげ とりにく やきとうふ	きざみこんぶ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ ほししいたけ ねぎ	こめ もちこめ さとう さつまいも こむぎこ こめこ	こめあぶら	676	種実類
20	火			フレンチトースト		ハーブポテト	大豆スープ		たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ もやし コーン	しょくパン さとう じゃがいも	バター あぶら オリーブゆ	590	きのこ類
21	水		かみかみ献立	こぎつねごはん		はりはり漬 	豚汁		とりひきにく あぶらあげ ぶたにく みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ かんぴょう きりほしだいこん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	588	芋類
22	木			麦ごはん	麻婆豆腐 	炒合菜			ぶたひきにく くだいず とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし	こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	605	種実類
23	金			さんまごはん		キャベツとじゃこの和え物	かぶの味噌汁		さんま みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	しょうが しめじ キャベツ たまねぎ かぶ ねぎ	こめ	こめあぶら ごまあぶら	522	藻類
26	月		ダンス フェス	ターメリックライス ～えびクリームソースがけ～		海藻サラダ	かぼちゃマフィン		えび とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン	こめ こむぎこ さとう グラニューとう	こめあぶら バター	687	豆類
27	火			七分つきごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き 	サクサクサラダ	けんちん汁		さけ みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう さいとも	マヨネーズ(エッグ フリー) こめあぶら ごまあぶら	603	藻類
28	水			キムチチャーハン		三色ナムル	トックスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	なら ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ほししいたけ コーン ねぎ キムチ もやし しめじ さくらげ はくさい	こめ おおむぎ さとう トック	こめあぶら こめあぶら しらこま	565	芋類
29	木			天ぷらうどん (ちくわの天ぷら)		(さつま芋の天ぷら)		みかん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ みかん	うどん さとう さつまいも こめこ	あぶら	661	種実類
30	金			麦ごはん		ポークカレー	レモンサラダ		ぶたにく くだいず	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 きゅうり レモン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら バター	622	藻類
															13.4	小魚類

※ 『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。
※ 毎月19日は『食育の日』です。
※ 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。



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	614	14.6	26.7	2.0	322	88	1.9	281	0.36	0.50	24	4.1
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