

曜日	牛乳	10月献立表				令和3年度 練馬区立田柄第二小学校								エネルギー (Kcal)	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				
							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				
4月			七分つきご飯	いわしのカレー揚げ	野菜のごま酢あえ	具だくさん味噌汁	いわし どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ごまつな	にんにくしょうが もやし たまねぎ しめじ ねぎ	こめ かたくりこ じょうしんこ さとう	あぶら しろこま	583	芋類	
5火		かみかみ 献立	麦ご飯	すき焼き煮	茎わかめのサラダ		ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい ねぎ もやし きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	502	きのこ類	
6水			フレンチトースト	ポークビーンズ	キャロットドレッシングサラダ		たまご ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	しょくパン さとう こめこ	バター こめあぶら	615	きのこ類	
7木			里芋ご飯	厚揚げと春雨の炒め物	むらくも汁		とりにく ぶたひきにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ さといも はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	606	小魚類	
8金			きびご飯	照りやきハンバーグ	おひたし	かぶと白菜の味噌汁	ぶたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ はくさい かぶ	こめ きび パンこ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	562	芋類	
11月			発芽玄米ご飯	コロッケ	三色ナムル	大根の味噌汁	ぶたひきにく 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 こまつな	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	こめ げんまい じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら バター	597	きのこ類	
12火		アメリカ 合衆国 の料理	世界の料理 ジャンバラヤ		白いんげんのポタージュ	フルーツポンチ	ソーセージ いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	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 コーン みかんかん バインアップルかん ももかん	こめ さとう みずあめ	こめあぶら	661	芋類	
13水			小松菜じゃこチャーハン		かぼちゃの鶏そぼろあん	にらの中華スープ	ぶたにく たまご とりひきにく とうふ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ にんじん いら	しょうが もやし えのきたけ	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 ラード しろこま	543	芋類	
14木			七分つきご飯	豆腐チゲ	キャベツと竹輪のおかか和え	ごま団子	ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが えのきたけ はくさい キムチ ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう じょうしんこ しらたまこ あん	こめあぶら	609	芋類	
15金		かみかみ 献立	刻み昆布の混ぜご飯		高野豆腐のから揚げ	三平汁	あぶらあげ さけ こうやどうふ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しょうが	こめ もちこめ さとう こんにやく じゃがいも じょうしんこ かたくりこ	こめあぶら	615	きのこ類	
18月			スタミナ回鍋肉丼		トマトの卵スープ	ふかし芋	ぶたにく みそ だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さつまいも	こめあぶら しろこま ごまあぶら	591	きのこ類	
19火		食育の日	宮崎県の郷土料理 とり飯	おび天	ざぶ汁		とりひきにく とうふ さんま みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが ごぼう ほししいたけ グリンピース たけのこ だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ くらざとう	こめあぶら あぶら	627	芋類	
20水			ナポリタン		野菜スープ	果物(柿)	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	ビーマン トマトピューレ パセリ しょうが にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが ほししいたけ ねぎ コーン かき	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しょうまいのかわ じゃがいも	こめあぶら じゃがいも	567	芋類	
21木			麦ご飯	ジャンボシューマイ	どさんこ汁		ぶたひきにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが コーン ねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ しゅうまいのかわ じゃがいも	こめあぶら バター	546	きのこ類	
22金		かみかみ 献立	雑穀ご飯	かつおと大豆の甘辛揚げ	もやしのぼん酢和え	金時汁	かつお だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが きゅうり もやし だいこん ねぎ	こめ おおむぎ きび かたくりこ さとう さつまいも	あぶら しろこま	661	緑黄色野菜類	
25月			こぎつねご飯		ひじきの煮物	けんちん汁	とりにく あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	544	きのこ類	
26火			麦ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ		ぶたひきにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり	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	528	芋類	
27水			コメッコチキンカレー		ほうれん草のソテー		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こめこざらめ	こめあぶら	635	小魚類	
28木			豚肉のコチュジャン丼		広東スープ		ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	にんにく しょうが もやし はくさい	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	539	きのこ類	
29金		ハロウィン 献立	チキンライス	パンプキンオムレツ	かぶとベーコンのスープ		とりにく たまご とりひきにく ベーコン	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 ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース マッシュルーム かぶ	こめ	こめあぶら	566	芋類	

※『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	585	15.9	30.1	2.2	335	96	2.4	249	0.29	0.45	14	5.6

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。