

# 10月献立表

令和4年度 練馬区立田柄第二小学校

日	曜日	牛乳	行事 食育	10月献立表				おもな食品とはたらき				エネルギー (Kcal)	家庭で 補って ほしい 食品群			
				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	体の調子をとどめる 緑黄色野菜	体の調子をとどめる 淡色野菜			熱や力のもとになる 炭水化物	熱や力のもとになる 脂質	
4	火			麦ごはん	米粉のチキンカレー	レモンサラダ		とりにくとうりゆう	ぎゅうにゆう	にんじん	にんにくたまねぎ 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 こめこ さだめ さとう	こめあぶら	599	種実類	
													12.0	小魚類		
5	水			七分つきごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き	野菜のおかか和え	すまし汁	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	ねぎ ほうじ菜 だいこん えきのたけ	こめ	マヨネーズ(エッグ フリー)	504	芋類	
													20.6	藻類		
6	木			豚肉とれんこんのまぜごはん		からし和え	いものこ汁	ぶたにく だいず あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが れんこん もやし だいこん しめじ	こめ さとう さといも	こめあぶら	526	小魚類	
													15.1	くだもの		
7	金		かみかみ 献立	味噌ラーメン		★荻わかめのサラダ	オレンジゼリー	ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう わかめ アガー	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが ねぎ キャベツ コーン しなちく もやし きゅうり オレンジジュース	ちゅうかめん さとう	こめあぶら ラード こめあぶら	568	芋類	
													17.8	きのこ類		
11	火		自の 愛護デー	★にんじんとツナのまぜごはん	カレイのフライ	味噌汁		まぐろかん カレイ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ パンこ	マヨネーズ(エッグ フリー) あぶら	648	種実類	
													18.2	藻類		
12	水			麦ごはん	鶏子り豆腐	わかめスープ		とりむね とりひきにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	こねぎ にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	581	小魚類	
													18.6	くだもの		
13	木			昆布ごはん		野菜の甘酢和え	豚汁	りんご	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	さざみこんが ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ えだまめ はくさい だいこん ねぎ りんご	こめ もちこめ さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	535	種実類
				イギリスりょうり									13.4	小魚類		
14	金		世界の 料理	コッパパン	★シェパードパイ	米粉のクリームシチュー		ぶたひきにく とりにく みそ	ぎゅうにゆう 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 しめじ グリーンピース	コッパパン じゃがいも こめこ	バター こめあぶら	562	藻類	
													17.5	くだもの		
17	月			麦ごはん	焼きししゃも	じゃがいもの香草揚げ	吉野汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう ししゃも わかめ	パセリ にんじん こまつな	だいこん ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら	605	種実類	
													16.5	きのこ類		
18	火			ブルコギ丼		トックスープ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう のり	にんじん いら チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ もやし えのきたけ しめじ きくらげ ねぎ	こめ さとう かたくりこ トック	こめあぶら こめあぶら	555	豆類	
				ぐんまけんのりょうり									15.9	小魚類		
19	水		食育の日	まいたけごはん	いかの香味焼き	★こしね汁		とりにく あぶらあげ いか みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	まいたけ しょうが にんにく ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さといも こんにやく	こめあぶら こめあぶら	543	藻類	
													20.3	くだもの		
20	木		2年生 遠足	ごはん	鶏のてりやき	薬味和え	味噌汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし にんにく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	565	きのこ類	
													18.5	小魚類		
21	金			きのこクリームスパゲッティ		海藻サラダ	柿	とりにく	ぎゅうにゆう クリーム かんてん わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく セロリ たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり コーン かき	スパゲティ こむぎこ さとう	こめあぶら バター	575	芋類	
													16.0	豆類		
24	月			ごはん	八宝菜	スーミータン		ぶたにく えび たまご	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きくらげ はくさい コーン	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	566	種実類	
													16.8	豆類		
25	火			秋の山路ごはん		味噌汁	ごま団子	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ エリンギ だいこん ねぎ	こめ もちこめ さとう しょうしんこ しらたまこ あん	こめあぶら ラード しろこま	597	芋類	
													14.2	くだもの		
26	水		3時間 授業	チーズパン	ポークビーンズ	カレーポテト		ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゆう	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ	チーズパン じゃがいも さとう こめこ	こめあぶら	567	藻類	
													18.0	小魚類		
27	木			麦ごはん	油淋鶏	バンサンスー	中華スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが ねぎ にんにく きゅうり きくらげ はくさい コーン	こめ おおむぎ かたくりこ しょうしんこ さとう はるさめ	あぶら こめあぶら	638.0	種実類	
													15.0	くだもの		
28	金		1年生 遠足	ごはん	鰯のしゅんゆい	キャベツのツナ和え	さつま汁	あじ まぐろかん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	だいこん(は) にんじん	コーン きゅうり キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ しょうしんこ さとう さつまいも	あぶら こめあぶら こめあぶら	624	藻類	
													17.9	きのこ類		
31	月			たつぷりきのこのまぜごはん	ふわふわ蒸し豆腐	味噌汁	りんご	ぶたにく とうふ はんぺん たまご とりひきにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	まいたけ しめじ ほししいたけ しょうが ねぎ かぶ りんご	こめ もちこめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら	577	種実類	
													15.8	藻類		

※『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。今月は16日に設定しました。  
※ 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	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	576	16.7	30.4	2.2	320	92	2.0	277	0.37	0.49	22	5.3