

令和6年 10月		給 食 予 定 献 立 表					練馬区立田柄第二小学校			
日	曜 日	主 食	牛 乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になる もの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
2	水	むぎ 麦ごはん	○	エビチリ豆腐 春雨スープ くだもの 果物	ぎゅうにゅう えび ぶたひきにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ もやし くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	590	23.7	21.5
3	木	ごはん	○	お魚ハンバーグ コールスローサラダ みそしる じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう いわし すり身 とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	こめ かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも	567	23.5	24.9
4	金	カレー トースト	○	レモンサラダ コンソメスープ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり レモン パセリ	しょくパン こめあぶら こめこ さとう じゃがいも	520	23.8	40.8
7	月	ごはん	○	こうや豆腐 からあ 高野豆腐の唐揚げ あまみそ いなかじる きゃべつの甘味噌かけ 田舎汁	ぎゅうにゅう こうや豆腐 みそ	しょうが キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ しょうしんこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	591	19.0	29.8
8	火	きのこの和風 スパゲティ	○	まめ 豆サラダ フルーツポンチ	ぶたひきにく ベーコン まぐろかん けずりぶし のり ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ エリンギ こまつな えだまめ にんじん キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	560	24.2	33.4
9	水	れんこん きんぴら丼	○	かみかみ献立 みそけんちん汁	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さとう こんにゃく さといも	575	21.6	29.1
10	木	キャロット ライス	○	目の愛護デー クリームシチューがけ ほうれん草とベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう コーン	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ	575	18.5	35.4
11	金	ごはん	○	さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き やさい あ よしのじる 野菜のおかか和え 吉野汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく わかめ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	こめ マヨネーズ（エッグフリー） じゃがいも かたくりこ	530	28.1	27.2
15	火	まめ 豆わかご飯	○	十三夜 さかな さいきょうや あ 魚の西京焼き からし和え つきみだんごじる 月見団子汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらたまこ こめこ かたくりこ	601	28.5	24.9
16	水	ごもくにく 五目肉うどん	○	だいがくいも 大学芋	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	うどん こめあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま	584	23.2	28.0
17	木	ガパオライス	○	世界の料理(タイ) ヤムウンセン風 もやしのスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きゅうり にんじん レモン もやし たけのこ ほししいたけ にら ねぎ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	562	24.7	27.7
18	金	むぎ 麦ごはん	○	とんかつ キャベツの香り ぐ みそしる 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう こまつな	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら じゃがいも	661	26.0	35.5
22	火	きぬがきどん 衣笠丼	○	食育の日(京都府) 甘酢和え 西京みその味噌汁	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん たまねぎ はねぎ はくさい だいこん しめじ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	633	25.6	29.9
23	水	コメッコ チキンカレー	○	フレンチサラダ 果物	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン コーン くだも の	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう	666	18.9	28.4
24	木	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 三色炒め みそしる さつまいもの味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	こめ こめこ かたくりこ あぶら こめあぶら さつまいも	613	23.0	31.0
25	金	シュガー トースト	○	ポークビーンズ にんじん 人参ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	しょくパン バター マーガリン さとう こめあぶら こめこ	572	21.6	44.5
28	月	きびごはん	○	にく 肉じゃが ぼん酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし しょうが	こめ きび こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	540	22.7	22.8
29	火	こんぶ 昆布ごはん	○	おひたし 厚揚げ豚汁 くだもの 果物	とりにく きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ キャベツ こまつな ごぼう だいこん くだもの	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	540	22.3	28.8
30	水	ぶたにく 豚肉のコチュ ジャン丼	○	豆腐 ちゅうか 豆腐の中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ピーマン もやし だいこん えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	539	23.5	29.4
31	木	キラキラ ピラフ	○	パンプキンオムレツ オニオンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン かぼちゃ マッシュルーム しょうが コーン こまつな	こめ こめあぶら	541	20.9	35.4

※ 毎月19日は『食育の日』です。今月は22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 (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	578	16.0	30.4	2.2	320	85	2.0	210	0.27	0.41	15	5.3