



# 10月の献立

令和4年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主 材 料 名			栄 養 量			献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
3	月	深川飯 牛乳 じゃこのサラダ 肉団子入りみそ汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	大根 生姜 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	554	20.5	33.8	<b>3月</b> <b>深川めし</b> 1日は都民の日です。 東京都の郷土料理である 深川めしを作ります。
4	火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の回鍋肉風 広東スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	キャベツ にんじん だけのこ 干しいたけ ピーマン 生姜 きくらげ ねぎ チンゲンサイ	620	16.8	32.4	<b>5月</b> <b>せんざんぎ</b> 愛媛県の郷土料理で す。
5	水	青大豆ごはん 牛乳 せんざんぎ じゃが芋と生揚げのみそ汁	大豆 牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ みそ	米 もち米 ごま 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	628	16.4	38.3	<b>7日(金)</b> <b>秋の香りごはん</b> <b>お月見ゼリー</b> 8日は十三夜です。 さつまいもを使った秋の 香りごはんと、お月見ゼ リーでお祝いします。
6	木	フレンチトースト 牛乳 ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター メープルシロップ 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	585	15.2	43.2	<b>11月</b> <b>串刺しスナック</b> 大豆、じゃこ、昆布、 芋、ごまなどを使ったか み心えのあるおかずで す。
7	金	秋の香りごはん 牛乳 さんまのかば焼き黒酢あん すまし汁 お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 さんま わかめ 豆腐 アガー	米 もち米 さつまい 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉	だけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 白菜 ねぎ ほうれん草 ぶどうジュース あんず	667	14.3	37.2	<b>13日(木)</b> <b>なし</b> 夏の終わりにから秋にか けてさまざまな品種が出 回ります。 10月は長野県産の南 水という品種を使用予定 です。
11	火	カレーうどん 牛乳 串刺しスナック	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 さつまいも ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ね ぎ ほうれん草	568	17.7	26.8	<b>18日(木)</b> <b>ししゃもの</b> <b>サクサク揚げ</b> 歯ごたえの良い衣はパ ン粉の代わりにコーンフ レークを使っています。
12	水	ごはん 牛乳 鶏と大根のピリ辛ごま煮 チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ のり	米 米油 里芋 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご	597	15.5	32.3	<b>25日(金)</b> <b>秋野菜の</b> <b>ホワイトシチュー</b> さつまい、しめじ、白 菜などの秋の味覚たっ ぷりの野菜を加えてシチ ューを作ります。
13	木	ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 豚汁 くだもの(なし)	牛乳 ホキ みそ 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 なし	569	17.9	27.2	<b>31日(月)</b> <b>ハロウィン</b> 31日はハロウィンで す。パンプキンケーキを 作ります。
14	金	わかめごはん 牛乳 おからコロケ 青菜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 ひじき おから 豚骨粉乳 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	639	14.1	34.2	
17	月	中華丼 牛乳 チゲスープ 抹茶ムース	豚肉 えび うすら卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー 生クリーム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ だけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ 大根 もやし にら	691	15.9	34.5	
18	火	ごはん 牛乳 手作りふりかけ ししゃものサクサク揚げ 五目呉汁	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 ししゃも 卵 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 米油 コーンフレーク 小麦粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	642	16.9	32.9	
19	水	ゆかりごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	だけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	568	17.0	31.1	
20	木	キャロットライス 牛乳 魚の包み揚げ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 さめ チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 ごま油 小麦粉 ごま 春巻きの皮 米油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 大麦	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	609	15.2	34.3	
21	金	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ さつま汁 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ のり	米 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく さつま芋	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ にんじん もやし 小松菜	609	18.0	27.2	
24	月	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 鶏肉 竹輪 厚揚げ 大豆 油揚げ かつお節	米 玄米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	れんこん にんじん だけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ	576	16.1	25.6	
25	火	ココアパン 牛乳 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 豆腐 まくらろ 鶏肉 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	636	15.5	48.0	
26	水	豚肉のすき煮丼 牛乳 田舎汁 くだもの(ぶどう)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん 大根 まいだけ 小松菜 ぶどう	598	17.7	26.6	
27	木	大豆入り米粉のドライカレー 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん レーズン キャベツ マッシュルーム 生姜 きゅうり コーン フロッキー 赤ピーマン	611	14.8	28.7	
28	金	ごはん 牛乳 揚げ魚の生姜ソース けんちん汁	牛乳 さめ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま 米油 里芋 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	602	18.5	29.9	
31	月	鮭とほうれん草のクリームパゲティ 牛乳 コーンサラダ パンケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スナック 米油 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 パセリ粉 にんじん もやし キャベツ コーン かぼちゃ	700	16.3	36.3	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。