

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	
献立名	献立名	たんすい	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	(kcal)	(%)	(g)		
<b>始業式</b>											
1 (月)											
2 (火)	コメッコ チキンカレーライス	ツナサラダ	こめ じゃがいも こめ さとう	こめあぶら	とり にく レンズまめ まくろ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	578	14.0	1.5
3 (水)	旬:ブルーベリー ごまマーボー豆腐どん	はるさめスープ ★ブルーベリーヨーグルト	こめ さとう でんぷん はるさめ グラニューとう	こめあぶら しるすりごま ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とりひきにく	★ぎゅうにゅう わかめ ★ヨーグルト	にんじん にら	しょうが たくの たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ はくさい えのきたけ ブルーベリー レモン	652	17.0	2.2
4 (木)	旬:梨 ★なすの ミートスパゲティ	スパイシーポテト なし(くだもの)	★スリクテイ さとう 小麦 ★こむぎこ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム なす なし(くだもの)	598	15.0	1.6
5 (金)	旬:なす はいがごはん	さけのしおこうじやき なすとピーマンのみそいため いなかじる	こめ じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	さけ みそ あつあげ	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	ねぎ なす ごとほ だいこん えのきたけ こんにゃく	540	19.1	1.6
8 (月)	★ガーリックトースト	フライドフィッシュ ★ポークビーンズ	★コッパパン でんぷん しょうりんこ じゃがいも ★こむぎこ	★バター こめあぶら	メルルーサ ぶたにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ	602	20.5	2.3
9 (火)	重湯の煎餅 くりおこわ	とりつくねのきくあんかけ しょうがじょうゆあえ ごじる	こめ ちちごめ でんぷん さとう じゃがいも	くり くるごま マヨネーズ(卵なし)	とりひきにく だいず あぶらあげ みそ かまぼ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが きく だいこん こんにゃく	542	16.9	2.2
10 (水)	チンジャオロースどん	わかめスープ みかんサイダーゼリー	こめ じゃがいも きびざとう でんぷん さとう サイダー	こめあぶら ごまあぶら しるごま	ぶたにく とり にく	★ぎゅうにゅう わかめ アガー	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ みかんかん	572	14.8	2.0
11 (木)	チキンライス	★ミートオムレツ ★ABCスープ	こめ さとう ★マカロニ	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	とり にく ぶたひきにく ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	566	16.4	1.9
12 (金)	細土料理～鳥取県～ はいがごはん	あじのらっきょうタルタル だいこんのおかかあえ とうふのみそしる	こめ こめこ でんぷん さとう	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	あじ かつあぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ らっきょう づけ だいこん きゅうり	555	17.9	1.8
15 (月)	<b>敬老の日</b>										
16 (火)	ねぎしおぶたどん	はくさいのみそしる みずようかん	こめ でんぷん こしあん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ レモン はくさい しらたき	555	16.6	1.8
17 (水)	旬:すだち はいがごはん	さばのすだちやき きりぼしだいごんのもの さつまいものみそしる	こめ さとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	さば あぶらあげ あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごねぎ	すだち きりぼしだいごん たまねぎ	574	16.2	1.7
18 (木)	世界の料理～アメリカ～ ★セルフ スロッピージョー	グリーンサラダ ★ホタテのチャウダー	★むえんパン こめこ でんぷん さとう じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら	ぶたひきにく だいず ベーコン ほうた	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー	551	17.9	2.1
19 (金)	秋のお彼岸 はぎのはなごはん	★あんかけたまごやき しらすおひたし けんちんじる	こめ くるまい さとう でんぷん さとちも	こめあぶら マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら	とりひきにく ★たまご とうふ	★ぎゅうにゅう しらすぼし	ごまつな にんじん	えだまめ たまねぎ きりぼしだいごん えのきたけ しょうが はくさい ごとほ だいこん しめじ	546	17.0	2.2
22 (月)	★えびピラフ	★チーズポテト コメッコミネストローネ	こめ じゃがいも きびざとう こめこマカロニ	こめあぶら	ベーコン ★えび ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ マッシュルーム セロリー	602	17.3	2.2
23 (火)	<b>秋分の日</b>										
24 (水)	わかめごはん	ししゃものみりんやき ごまあえ とんじる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら しるすりごま こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	たきごみわかめ ★ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	もやし ごとほ だいごん ねぎ こんにゃく	593	16.5	2.1
25 (木)	ひじきごはん	めかじきのあずまに ★にらたまじる	こめ さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	ぶたにく かじき とうふ ★たまご	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ えのきたけ	584	17.2	2.2
26 (金)	旬:ぶどう ★ジャージャーめん	コーンフレークサラダ たべくらべぶどう	★ちゅうかめん きびざとう コーンフレーク さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	593	16.2	2.1
29 (月)	★おやこどん	なめこのみそしる りんごゼリー	こめ きびざとう でんぷん さとう		とり にく ★たまご とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ だいごん なめこ りんご ジュース りんごかん	617	15.9	1.8
30 (火)	はいがごはん	はたけのおにく みそマヨソース カリカリジャコサラダ ごまつなのみそしる	こめ でんぷん きびざとう さとう	こめあぶら マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら	だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	602	13.8	2.0

※ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 給食回数19回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のもです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

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	580	16.6	31.3	2.0	322	99	2.4	186	0.33	0.45	12	6.1
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	25	4.5以上

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・ブルーベリー … 練馬区

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井 加藤農園の野菜を使用することがあります。

＊栄養価の記載について＊

日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。  
しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)  
をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

