

| 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 (kcal)                         | たんぱく質 (%)                                            | 脂質 (g) |      |     |
| 1  | (火) | 始業式                          |                                           |                                                 |                         |                                    |                            |                                      |                                                      |        |      |     |
| 2  | (水) | ★チキンカレー                      | ★ツナサラダ                                    | こめ むぎ じゃがいも<br>★こむぎこ さとう                        | こめあぶら<br>★バター<br>ごまあぶら  | とりもも<br>レンズまめ<br>★まぐろかん            | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>トマトかん                        | しょうが にんにく<br>たまねぎ りんご<br>キャベツ もやし<br>きゅうり コーン        | 613    | 13.2 | 1.9 |
| 3  | (木) | 旬：かぼちゃ<br>★こくさんこむぎの<br>コッペパン | ★かぼちゃグラタン<br>★ミネストローネ                     | ★こくさんこむぎコパン<br>★こむぎこ<br>★パンこ じゃがいも<br>さとう ★マカロニ | こめあぶら<br>★バター           | とりこ<br>ベーコン<br>だいず                 | ★ぎゅうにゅう<br>★なまクリーム<br>★チーズ | かぼちゃ ハセリ<br>にんじん<br>トマトかん<br>トマトジュース | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく                              | 626    | 16.1 | 2.8 |
| 4  | (金) | むぎごはん                        | ★かんこくふうにくじゃが<br>カリカリあぶらあげサラダ              | こめ むぎ じゃがいも<br>しらたき さとう                         | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>★しろごま | ぶたにく<br>あぶらあげ                      | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>ごまつな                         | にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ<br>グリーンピース もやし      | 568    | 15.8 | 1.7 |
| 7  | (月) | 旬：梨<br>★ツナカレーピラフ             | ★マカロニのクリームに<br>なし                         | こめ むぎ じゃがいも<br>★マカロニ<br>★こむぎこ                   | こめあぶら<br>★バター           | ★まぐろかん<br>とりこ                      | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん                                 | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>なし                           | 575    | 13.9 | 2.0 |
| 8  | (火) | 郷土料理～埼玉県～<br>★ごもくにくうどん       | ★みそポテト<br>あさづけ                            | ★うどん じゃがいも<br>★こむぎこ<br>かたくりこ さとう                | こめあぶら                   | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>★かまぼこ<br>みそ       | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>ごまつな                         | たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが          | 558    | 16.4 | 2.4 |
| 9  | (水) | 重陽の節句<br>とうもろこしごはん           | ★きっかむし<br>カリカリれんこんのサラダ<br>★なすのみそしる        | こめ ★パンこ<br>かたくりこ もちごめ                           | ごまあぶら<br>こめあぶら          | ぶたひきにく<br>とりひきにく<br>とうふ<br>★たまご みそ | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ             | ごまつな はねぎ                             | コーン ねぎ たまねぎ<br>ほししいたけしめじ<br>しょうが キャベツ<br>もやし れんこん なす | 579    | 15.1 | 2.3 |
| 10 | (木) | ★ぶたキムチどん                     | ★たまごときのこのスープ<br>りんごゼリー                    | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ                              | ごまあぶら                   | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ ★たまご            | ★ぎゅうにゅう<br>アガー             | にら にんじん<br>ごまつな                      | キムチ ほししいたけ<br>ねぎ もやし しめじ<br>えのきたけ りんごかん<br>りんごジュース   | 601    | 16.5 | 2.7 |
| 11 | (金) | ごはん                          | ★さばのこみやき<br>もやしごまつなのしょうがいため<br>★かぼちゃのみそしる | こめ さとう                                          | ★しろごま<br>こめあぶら          | ★さば みそ                             | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>ごまつな<br>かぼちゃ                 | しょうが ねぎ<br>もやし<br>たまねぎ                               | 552    | 17.8 | 2.3 |
| 14 | (月) | ごはん                          | いかのしょうがやき<br>わふうサラダ<br>★みそずいとんじる          | こめ さとう<br>じゃがいも<br>★こむぎこ<br>しらたまこ               | こめあぶら                   | いか とりこ<br>とうふ<br>みそ                | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん                                 | しょうが キャベツ<br>だいこん きゅうり<br>コーン ごぼう<br>たまねぎ ねぎ         | 552    | 18.9 | 2.4 |
| 15 | (火) | ごはん                          | ★さかなのあづまに<br>ごまつなのおひたし<br>★さわにわん          | こめ でんぶん さとう<br>しらたき                             | こめあぶら                   | ★かじき<br>ぶたにく                       | ★ぎゅうにゅう                    | ごまつな<br>にんじん                         | しょうが だいこん<br>えのきたけ ごぼう<br>ほししいたけ                     | 585    | 16.8 | 2.7 |
| 16 | (水) | 旬：ブルーベリー<br>★ねりまスパゲティ        | キャベツとごまつなのサラダ<br>★ブルーベリーヨーグルト             | ★スパゲティ さとう                                      | オリーブゆ<br>こめあぶら          | ★まぐろかん                             | のり<br>★ぎゅうにゅう<br>★ヨーグルト    | にんじん<br>ごまつな                         | たまねぎ だいこん<br>レモン キャベツ<br>もやし<br>ブルーベリー               | 584    | 16.4 | 2.3 |
| 17 | (木) | むぎごはん                        | のりのつくだに<br>★にくどうふ<br>★じゃこあえ               | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも ★やきふ<br>しらたき                 | こめあぶら<br>ごまあぶら          | ぶたにく とうふ                           | ★ぎゅうにゅう<br>のり<br>★ちりめんじゃこ  | にんじん<br>ごまつな                         | たまねぎ しめじ<br>ねぎ<br>キャベツ もやし                           | 558    | 17.2 | 2.5 |
| 18 | (金) | ごはん                          | ★ふくきたまご<br>★やさしいおかあえ<br>★じゃがいものみそしる       | こめ さとう<br>じゃがいも                                 | こめあぶら                   | とりひきにく<br>★たまご みそ<br>★かつおぶし        | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>ごまつな                         | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ ねぎ                            | 541    | 17.0 | 2.2 |
| 21 | (月) | 敬老の日                         |                                           |                                                 |                         |                                    |                            |                                      |                                                      |        |      |     |
| 22 | (火) | 国民の休日                        |                                           |                                                 |                         |                                    |                            |                                      |                                                      |        |      |     |
| 23 | (水) | 秋分の日                         |                                           |                                                 |                         |                                    |                            |                                      |                                                      |        |      |     |
| 24 | (木) | 旬：ぶどう<br>むぎごはん               | マーボーどうふ<br>はるさめサラダ<br>ぶどう                 | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ はるさめ                         | こめあぶら<br>ごまあぶら          | ぶたひきにく<br>みそ<br>とうふ                | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん にら<br>ごまつな                      | しょうが たけのこ<br>ほししいたけ コーン<br>にんにく ねぎ ぶどう<br>キャベツ もやし   | 599    | 16.6 | 2.5 |
| 25 | (金) | 中秋の名月<br>むぎごはん               | ぶたにくとやさしいしょうがいため<br>★ささいのみそしる<br>おつきみだんご  | こめ むぎ さといち<br>しらたまだんご<br>さとう かたくりこ              | こめあぶら                   | ぶたにく みそ                            | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>ピーマン<br>ごまつな                 | しょうが たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>ねぎ                          | 628    | 14.8 | 2.8 |
| 28 | (月) | ★シナモントースト                    | ★チリコンカン<br>フレンチサラダ                        | ★しよくパン さとう<br>★こむぎこ                             | ★マーガリン<br>こめあぶら         | だいず ベーコン<br>ぶたひきにく                 | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>トマトかん                        | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                               | 563    | 17.3 | 2.6 |
| 29 | (火) | あおだいずごはん                     | ★ししゃものみりんやき<br>★やさしいごまみそあえ<br>★けんちんじる     | こめ もちごめ さとう<br>ごんにやく<br>じゃがいも                   | ★しろごま<br>こめあぶら          | だいず みそ<br>あぶらあげ<br>とうふ             | ★ぎゅうにゅう<br>★ししゃも           | にんじん<br>ごまつな                         | もやし ごぼう<br>だいこん ねぎ                                   | 543    | 17.8 | 2.8 |
| 30 | (水) | ★じゃこチャーハン                    | ★ジャンボシューマイ<br>チンゲンサイともやしのスープ              | こめ むぎ かたくりこ<br>★しゅうまいのかわ<br>はるさめ                | こめあぶら<br>ごまあぶら          | ぶたにく ★たまご<br>ぶたひきにく<br>とりこ とうふ     | ★ちりめんじゃこ<br>★ぎゅうにゅう        | ごまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ ねぎ<br>しょうが もやし                   | 593    | 18.1 | 2.7 |

※ 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18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ので、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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 579             | 16.4         | 29.2      | 2.4          | 333           | 89             | 2.3       | 227              | 0.28           | 0.42           | 14            | 6.3         |

～今月の産直食材～

- ・精米 …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、練馬区石神井台 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。

