

家庭数

# 令和8年 10月分 予定献立表

上石神井北小学校

| 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<br>(木)  | 都民の日                  |                                          |                                               |                             |                                     |                                       |                        |                                                    |     |      |      |
| 2<br>(金)  | ★とうふとぶたにくの<br>あんかけどん  | ★にらともやしのごまじょうゆ<br>ぶどうゼリー                 | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ                            | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>★しろごま     | ぶたにく とうふ                            | ★ぎゅうにゅう<br>アガー                        | にんじん ごまつな<br>にら        | しょうが にんにく<br>もやし たまねぎ<br>たけのこ しめじ<br>ねぎ ぶどうジュース    | 601 | 16.4 | 27.3 |
| 5<br>(月)  | ★ミルクパン                | ★ラザニアふうグラタン<br>ベジタブルスープ                  | ★ミルクパン<br>★ごまごこ<br>★マカロニ                      | こめあぶら<br>★バター               | ぶたひきにく<br>ベーコン                      | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ                       | にんじん<br>チンゲンサイ         | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ コーン           | 576 | 16.5 | 35.8 |
| 6<br>(火)  | ★さといもの<br>キーマカレー      | ★やさいのツナあえ<br>おはなみかん                      | こめ むぎ<br>★ごまごこ<br>さといも さとう                    | こめあぶら<br>★バター               | ぶたひきにく<br>レンズまめ<br>★まぐろ             | ★チーズ<br>★ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>トマトビュレ<br>ごまつな | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース            | 656 | 13.0 | 33.9 |
| 7<br>(水)  | ★めひかりのからあげ<br>こぎつねごはん | ★ごまあえ<br>★おふのすましじる                       | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ<br>★やきふ                    | こめあぶら<br>★しろごま<br>★しろすりごま   | とりにく<br>あぶらあげ<br>★めひかり とうふ          | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ                        | にんじん<br>さやいんげん<br>ごまつな | コーン しょうが<br>キャベツ えのきたけ                             | 595 | 17.8 | 30.7 |
| 8<br>(木)  | ★たれかつどん               | ★ゆずレモンあえ<br>★スキーじる                       | こめ むぎ ★はんこ<br>★ごまごこ ざらめ<br>さとう こんにやく<br>さつまいも | こめあぶら                       | ぶたにく ★たまご<br>とりにく とうふ<br>みそ         | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん ごまつな              | キャベツ しめじ<br>レモン ごぼう<br>だいこん ゆず                     | 619 | 19.6 | 26.3 |
| 9<br>(金)  | むぎごはん                 | ★にくじゃが<br>まめとやさいのサラダ<br>★ひじきふりかけ         | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>しらたき さとう                    | こめあぶら<br>★しろごま              | ぶたにく だいず                            | ★ぎゅうにゅう<br>ひじき                        | にんじん<br>さやいんげん         | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>きゅうり れんこん<br>えだまめ                | 577 | 15.6 | 27.0 |
| 12<br>(月) | スポーツの日                |                                          |                                               |                             |                                     |                                       |                        |                                                    |     |      |      |
| 13<br>(火) | ごはん                   | ★さばのごまみそやき<br>いそかあえ<br>★ごもくじる            | こめ さとう                                        | ★しろすりごま<br>★しろごま            | ★さば みそ<br>とりにく<br>あぶらあげ             | ★ぎゅうにゅう<br>のり                         | ごまつな にんじん              | しょうが キャベツ<br>だいこん えのきたけ<br>ねぎ                      | 558 | 18.5 | 32.6 |
| 14<br>(水) | ★あぶたまどん               | わふうサラダ                                   | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ                            | こめあぶら                       | とりにく<br>あぶらあげ<br>★たまご               | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん                   | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり コーン           | 570 | 15.9 | 31.6 |
| 15<br>(木) | ★ガーリックトースト            | ★かぼちゃのクリームシチュー<br>★じゃこサラダ                | ★しよくパン<br>じゃがいも<br>★ごまごこ さとう                  | ★マーガリン<br>こめあぶら<br>★ごま ★バター | とりにく                                | ★きゅうにゅう<br>★なまクリーム<br>★ちりめんじゃこ<br>わかめ | パセリ にんじん<br>かぼちゃ       | にんにく たまねぎ<br>セロリ きゅうり<br>だいこん コーン                  | 546 | 14.4 | 40.7 |
| 16<br>(金) | むぎごはん                 | わふうしおこうじハンバーグ<br>ごまつなのおひたし<br>★みそけんちんじる  | こめ むぎ ごめこ<br>かたくりこ さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも      | こめあぶら                       | ぶたひきにく<br>とりひきにく<br>とうふ みそ          | ★ぎゅうにゅう                               | ごまつな にんじん              | たけのこ ねぎ<br>えのきたけ ごぼう<br>だいこん                       | 579 | 17.5 | 28.0 |
| 19<br>(月) | ★あんかけやきそば             | ★だいがくいも                                  | ★ちゅうかめん<br>さとう かたくりこ<br>さつまいも みずあめ            | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>★くろごま     | ぶたにく いか                             | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>チンゲンサイ         | にんにく しょうが<br>たけのこ たまねぎ<br>ほししいたけ もやし<br>はくさい きくらげ  | 610 | 14.9 | 24.6 |
| 20<br>(火) | ごはん                   | ★ぶりのてりやき ★ごまあえ<br>★やさいとあぶらあげのみそじる        | こめ さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                      | ★しろごま<br>★しろすりごま            | ★ぶり あぶらあげ<br>みそ                     | ★ぎゅうにゅう                               | ごまつな にんじん              | しょうが キャベツ<br>だいこん ねぎ                               | 580 | 18.0 | 31.3 |
| 21<br>(水) | むぎごはん                 | しせんどうふ<br>★きりぼしだいこんのナムル                  | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ                            | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>★しろごま     | ぶたにく とうふ                            | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ごまつな | にんにく しょうが<br>ほししいたけ もやし<br>たけのこ たまねぎ<br>きりぼしだいこん   | 552 | 16.7 | 29.0 |
| 22<br>(木) | スパイシーピラフ              | ★ポテトオムレツ<br>ジュリエンスープ                     | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも                            | こめあぶら                       | ぶたひきにく<br>レンズまめ<br>ベーコン ★たまご        | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん                   | たまねぎ コーン<br>にんにく キャベツ                              | 567 | 15.7 | 32.2 |
| 23<br>(金) | ★さつまいもごはん             | ★鮭の焼きづけ<br>もやしの磯和え<br>★おつきみだんごじる         | こめ さつまいも<br>しらたまこ                             |                             | ★さけ とうふ<br>★かまぼこ                    | ★ぎゅうにゅう<br>のり                         | にんじん ごまつな              | もやし だいこん<br>ほししいたけ ねぎ                              | 538 | 19.5 | 18.7 |
| 26<br>(月) | むぎごはん                 | いかのチリソース<br>★もやしのピリカラあえ<br>かんたんスープ       | こめ むぎ<br>かたくりこ さとう                            | ごまあぶら<br>★ごま こめあぶら          | いか ぶたにく<br>とうふ                      | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>チンゲンサイ         | しょうが にんにく<br>たまねぎ もやし ねぎ<br>きゅうり たけのこ<br>きくらげ はくさい | 584 | 17.5 | 29.1 |
| 27<br>(火) | ★えだまめいり<br>ひじきごはん     | ★さかなのこがねやき<br>★とんじる<br>かき                | こめ むぎ<br>こんにやく<br>さとう じゃがいも                   | こめあぶら<br>マヨネーズ (エッ<br>グフリー) | とりにく あぶらあげ<br>★メルルーサ みそ<br>ぶたにく とうふ | ひじき<br>★ぎゅうにゅう                        | にんじん                   | えだまめ しょうが<br>ごぼう たまねぎ<br>だいこん ねぎ かき                | 568 | 19.8 | 29.3 |
| 28<br>(水) | ごはん                   | ★とりにくのやくみソースかけ<br>★やさいのごまみそあえ<br>★むらくもじる | こめ さとう<br>かたくりこ                               | ★しろごま                       | とりにく みそ<br>★たまご とうふ                 | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん ごまつな              | しょうが ねぎ もやし<br>ほししいたけ                              | 596 | 19.3 | 33.7 |
| 29<br>(木) | ★スパゲティ<br>きのこソース      | フレンチサラダ<br>りんご                           | ★スパゲティ<br>★ごまごこ さとう                           | オリーブゆ<br>ごまあぶら<br>★バター      | ベーコン とりにく                           | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ<br>★なまクリーム            | にんじん                   | にんにく たまねぎ<br>エリンギ しめじ<br>えのきたけ キャベツ<br>きゅうり コーン りん | 600 | 15.1 | 36.0 |
| 30<br>(金) | むぎごはん                 | ★じゃがいものカレーに<br>★ごまつなツナあえ                 | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう でんぶふん                   | こめあぶら<br>ごまあぶら              | ぶたにく<br>★まぐろかん                      | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん ごまつな              | しょうが たまねぎ<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>えだまめ キャベツ           | 546 | 15.4 | 22.6 |
| 31<br>(土) | ★スタミナどん               | はくさいスープ<br>★こうはくゼリー                      | こめ むぎ はるさめ<br>かたくりこ さとう<br>★カルピス              | こめあぶら<br>ごまあぶら              | ぶたにく とりにく                           | ★ぎゅうにゅう<br>かんてん                       | にんじん にら                | たまねぎ もやし<br>りんご しょうが<br>にんにく はくさい<br>たけのこ ねぎ       | 586 | 14.9 | 22.9 |

※ 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21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>(g)     | 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 | 581             | 16.7             | 29.7             | 2.2          | 329           | 89             | 2.1       | 221              | 0.29           | 0.43           | 15            | 5.6         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13～20% | エネルギーの<br>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～

- ・精米 ……埼玉県行田市
- ・種なし柿・みかん ……和歌山県紀の川市

※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。

