

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 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
3 (月)	牛乳 ピピンバ	トックスープ	こめ さとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ とり	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	576	16.7	1.9
4 (火)	牛乳 やきとりどん	からしあえ ゆやけゼリー	こめ さとう でんぷん	こめあぶら	とりもも	★ぎゅうにゅう アガー	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ みかんジュース	564	15.7	1.4
5 (水)	牛乳 はいがごはん	さばのカレーしょうゆやき ごもくまめ あつあげのみそしる	こめ でんぷん さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	さば とり くだいず あつあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん たまねぎ	584	19.0	1.7
6 (木)	牛乳 はいがごはん	つくねやき おかかあえ かぶのみそ汁	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ (卵なし)	とりひきにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	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 もやし かぶ まいたけ	549	17.1	2.0
7 (金)	牛乳 目の愛護デー スパゲティミートソース	★ヨーグルトブルーベリーケーキ	スパゲティ さとう こむぎこ	オリーブゆ ごまあぶら	ふたひきにく くだいず	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト ★チーズ	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 レモン ブルーベリー	671	14.9	1.8
10 (月)	スポーツの日										
11 (火)	牛乳 十三夜 ★くりごはん	★ぎせいとうふ じゃがいものみそしる	こめ もちこめ さとう でんぷん じゃがいも	くり ★くるごま こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりひきにく とうふ ★たまご あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが	549	16.0	1.9
12 (水)	牛乳 ★とりにくれんこんトースト	みそドレサダ わふうポトフ	★むえんパン さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とりひきにく みそ ふたにく くだいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが にんにく れんこん ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし たまねぎ	590	20.5	1.9
13 (木)	牛乳 体育学習発表会応援メニュー ソースカツどん	すましじる	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぷん	こめあぶら	ふたにく とり	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん まいたけ ねぎ	658	15.4	2.1
14 (金)	牛乳 はいがごはん	★はたはたのからあげ やさいののりあえ きりたんぼじる	こめ でんぷん きりたんぼ	こめあぶら	★はたはた とり とうふ	★ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん せり	しょうが もやし きりぼしだいこん えのきたけ はくさい まいたけ ねぎ	581	15.3	1.8
15 (土)	牛乳 カレーライス	ひじきのサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ふたにく レンズまめ まくろ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	631	13.1	1.6
17 (月)	振替休業日										
18 (火)	牛乳 はいがごはん	のりのつくだに なまあげとやさいのうまに	こめ さとう さといも	こめあぶら	とり くだいず	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ほししいたけ たけのこ	562	15.9	1.8
19 (水)	牛乳 ★タコライス	あおさのみそしる	こめ さとう	こめあぶら	ふたひきにく くだいず とうふ みそ	★チーズ ★ぎゅうにゅう あおさ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	584	17.1	2.4
20 (木)	牛乳 キムチチャーハン	★めだまやき ワンタンスープ	こめ ウェーブワンタン	ごまあぶら ごまあぶら	ふたにく くだいず ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ はくさい	569	16.4	2.1
21 (金)	牛乳 無償提供食材：真鯛 はいがごはん	まだいのかわりソース ちくぜんに ★まっちゃんミルクゼリー	こめ でんぷん さとう こんにやく さといも	こめあぶら	たい とりもも とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ	670	16.6	1.6
24 (月)	牛乳 練馬産小麦 いかピラフ	ミネストローネ ねりまのパウンドケーキ	こめ じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	こめあぶら	いか ベーコン ふたにく くだいず とうにゅう	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ セロリー	663	14.2	2.0
25 (火)	牛乳 旬：柿 (かき) はいがごはん	★ししゃものなんぶやき けんちんじる かき	こめ さといも	ごまあぶら ★しろごま ★くるごま こめあぶら	とり とうふ かつおぶし	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ かき	538	15.0	1.4
26 (水)	牛乳 ★ブルコギどん	だいこんナムル サムゲタンふうスープ	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ふたにく とり	★ぎゅうにゅう	にんじん なら ごまつな	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ エリンギ	588	16.5	2.4
27 (木)	牛乳 郷土料理～愛知県 みそにこみふううどん	やさいのにびたし おにまんじゅう	うどん さとう さつまいも こむぎこ しょうしんこ		とり くだいず あぶらあげ かまぼこ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ えのきたけ	628	15.0	2.3
28 (金)	牛乳 旬：さんま はいがごはん	さんまのしょうがに やさのみそあえ キャベツのみそしる	こめ さとう		さんま みそ あぶらあげ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ごねぎ	しょうが ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	598	16.1	2.0
31 (月)	牛乳 ハロウィンメニュー ★ココアパン	とうふハンバーグきのこデミソース ★パンプキンポタージュ	★ココアパン パンこ でんぷん きびざとう こむぎこ	マヨネーズ (卵なし) オリーブゆ ごまあぶら ★バター	ふたひきにく とうふ とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ	635	15.7	2.5

みつば
宿泊学習

ごはんを食べよう週間

1年 生活科見学

※ 食材料購入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20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。

*** 給食費のお知らせ ***

10月の引き落としは、**10月20日(木)**です。
残高が不足している場合、引き落としができません。
引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米 … 埼玉県行田市
- 小麦粉 … 練馬区 農の風景公園
- 真鯛 … 愛媛県
- 柿 … 和歌山県紀の川市