

日 (月)	献立名 <small>しじょう 主食</small> <small>しじょう 主菜・副菜・デザート</small>	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	
		たんすいかぶつが多い	しほうが多い	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	(kcal)	(%)	(g)	
始業式											
2 (月)											
3 (火)	牛乳 チキンカレーライス	ツナサラダ れいとうみかん	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	とりにく レンズまめ まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ みかん	643	12.7	1.5
4 (水)	牛乳 旬: なす なすのミートスパゲティ	スパイシーポテト	スパゲティ さとう こむぎこ じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	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	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	570	15.6	1.6
5 (木)	牛乳 旬: ブルーベリー ごまマーボーどうふどん	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 ★ヨーグルト	にんじん なら	しょうが たけのこ 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	654	16.9	2.2
6 (金)	牛乳 むぎごはん	はたけのおにく ユーリンチソース さっぱりあえ こまつなのみそしる	こめ むぎでんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	552	14.3	1.9
9 (月)	牛乳 重阳の節句 はいがごはん	つくねやき きつかあえ ごじる	こめ パンこ でんぷん さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵なし)	とりひきにく だいず みそ あぶらあげ かまぼこ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	こまつな だいこん (は) にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが きくちもち だいこん こんにゃく	557	17.2	1.9
10 (火)	牛乳 チンジャオロースどん	わかめちゅうかスープ みかんサイダーゼリー	こめ じゃがいも きびぎとう でんぷん さとう サイダー	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう わかめ アガー	にんじん ビーマン あかビーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい えのきたけ ねぎ みかんかん	584	15.0	2.1
11 (水)	牛乳 ひじきごはん	★こうやどうふのたまごとじ キャベツのみそしる	こめ さとう	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ とりひきにく ★たまご みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ えだまめ キャベツ えのきたけ	589	19.7	2.1
12 (木)	牛乳 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 こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたひきにく だいず ベーコン ほたて	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん トマトピューレ ビーマン 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	574	17.0	1.9
13 (金)	牛乳 はいがごはん	ぎんさわらのねぎみそやき しらすおひたし いなかじる	こめ でんぷん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごまあぶら	ぎんさわら みそ しらす あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさいごぼう だいこん こんにゃく	547	18.7	2.1
敬老の日											
16 (月)											
17 (火)	牛乳 中秋の名月 ねぎしおぶたどん	さといものみそしる おつきみだんご	こめ でんぷん さといも しょうしんこ しらたまこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ もちやし ねぎ レモン はくさい しらたき	596	15.1	2.1
18 (水)	牛乳 ★ガーリックトースト	★マトウダイのチーズパンこやき ポークピーンズ	★コッペパン パンこ じゃがいも こむぎこ	★バター オリーブゆ こめあぶら	めだい ぶたにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ	625	20.6	2.2
19 (木)	牛乳 郷土料理～鳥取県～ はいがごはん	あじフライ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 こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	あじ かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ らっきょうづけ だいこん きゅうり	616	17.7	2.1
20 (金)	牛乳 お彼岸 はぎのはなごはん	★あんかけたまごやき からしあえ けんちんじる	こめ くらまい さとう でんぷん さといも	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	こまつな にんじん	えだまめ たまねぎ きりほしだいこん えのきたけ しょうが キャベツ ごぼう だいこん しめじ	540	15.8	2.0
振替休日 (秋分の日)											
23 (月)											
24 (火)	牛乳 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 とうふ ★たまご ベーコン	★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	603	16.3	2.0
25 (水)	牛乳 はいがごはん	さばのすだちやき きりほしだいこんのもの 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	すだち きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	578	16.2	1.8
26 (木)	牛乳 旬: ぶどう ごまとうにゅう たんたんめん	あげワントンサラダ ぶどうたべくらべ	ちゅうかめん さとう ウェーブワントン	ごまあぶら こめあぶら しるすりごま	ぶたひきにく とりひきにく みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり ぶどう	546	16.5	2.2
27 (金)	牛乳 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 かつおぶし みそ	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	はくさい もち ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	595	15.9	2.2
30 (月)	牛乳 ★おやこどん	なめこのみそしる りんごゼリー	こめ きびぎとう 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 こまつな	たまねぎ ほししいたけ だいこん なめこ りんごジュース りんごかん	618	15.9	2.0

※ 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。

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 ……埼玉県行田市
- ※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。

