

家庭数

# 令和6年度 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 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しほが多い	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				
1 (火)	<b>都民の日</b>										
2 (水)	★パンズパン	とりれんこんバーグ ポイルキャベツ わふうポトフ	★まるパン パンこ でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら	とりひきにく ぶたにく ソーセージ だいず	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れんこん ねぎ ほししいたけ キャベツ にんにく たまねぎ	571	20.3	2.2
3 (木)	旬: 梨 (なし) ★ちゅうかどん	はるさめサラダ なし (くだもの)	こめ さとう でんぶん はるさめ きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★いか ★えび かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ やし きゅうり なし	539	15.6	1.9
4 (金)	はいがごはん	ぎんさわらのしおこうじやき ひじきのにも こまつなのみそしる	こめ きびざとう	ごまあぶら こめあぶら	ぎんさわら だいず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	533	18.8	1.9
7 (月)	★フレンチトースト	★サーモンシチュー ごまドレサラダ	★しよくパン さとう じゃがいも こむぎこ	★バター こめあぶら しろすりごま しろごま	★たまご さけ ベーコン	★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり	608	16.6	2.1
8 (火)	とりもぼろどん	からしあえ かんぴょうのみそしる	こめ さとう	こめあぶら	とりひきにく こうやどうふ だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ かんぴょう たまねぎ ねぎ	550	18.4	2.2
9 (水)	★たまごいり キムチチャーハン	ワンタンスープ	こめ ワンタンのかわ	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず ★たまご ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ はくさい	533	15.5	1.8
10 (木)	目の愛護デー ★にんじんバターピラフ	★ほうれんそうオムレツ やさいスープ ブルーベリーゼリー	こめ じゃがいも さとう ブルーベリージャム	こめあぶら ★バター	とりひきにく ★たまご ぶたにく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	553	15.7	1.9
11 (金)	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 でんぶん さとう こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	さば とうりにく だいず あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん たまねぎ	578	19.0	1.8
14 (月)	<b>スポーツの日</b>										
15 (火)	十三夜 くりごはん	★ぎせいどうふ じゃがいものみそしる	こめ もちこめ さとう でんぶん 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 こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが	548	16.0	1.9
16 (水)	世界食糧デー エコふりかけごはん	まさごあげ ぐだくさんみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	とうふ とりひきにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	554	15.7	1.8
17 (木)	旬: 柿 (かき) ねりまスパゲティ	フレンチサラダ かきとあずきのケーキ	スパゲティ さとう こむぎこ あまなっとう	オリーブゆ こめあぶら	ツナ とうにゅう	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ レモン かき	643	15.1	2.0
18 (金)	旬: さつまいも はいがごはん	★まぐろとチーズのつつみあげ カリカリジャコのアえもの さつまじる	こめ こむぎこ はるまきのかわ さとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	かじきまぐろ みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん ねぎ こんにゃく	574	14.8	2.0
21 (月)	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	ぶたにく とうりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ねぎ だいこん エリンギ	586	16.5	2.3
22 (火)	はいがごはん	にくどうふ えのきたけのみそしる	こめ さとう	こめあぶら	ぶたにく やきとうふ とりひきにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごねぎ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ しらたき	569	17.9	2.0
23 (水)	小中連携メニュー きのこうどん	しおこんぶあえ ★いがぐりポテト	うどん でんぶん さつまいも さとう こむぎこ そらめん	こめあぶら しろごま ごまあぶら ★バター	ぶたにく かまぼこ ★たまご	★ぎゅうにゅう しおこんぶ ★なまクリーム	にんじん	だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ しめじ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	574	14.5	2.3
24 (木)	世界の料理～スペイン～ ほたてのパエリア	★たまごいりにんにくスープ スペインふうサラダ	こめ でんぶん パンこ さとう	オリーブゆ こめあぶら	とりひきにく ほたて ベーコン ★たまご いんげんまめ ツナ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん あかピーマン ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きピーマン きゅうり	543	14.8	2.2
25 (金)	体育学習発表会応援メニュー ★チキンクリームライス	マセドアンサラダ ★こうほくゼリー	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら	とりもも いんげんまめ ゼラチン とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム アガー かんてん	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんごジュース クランベリージュース	617	12.9	1.8
26 (土)	あきのカレーライス	コールスローサラダ サイダーポンチ	こめ じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう サイダー	こめあぶら オリーブゆ	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ みかんかん バインかん りんごかん	658	10.7	1.5
28 (月)	<b>体育学習発表会 振替休日</b>										
29 (火)	★いかピラフ	コメッコマカロニスープ セサミケーキ	こめ こめマカロニ こむぎこ さとう	こめあぶら しろすりごま しろごま	★いか ベーコン 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 こまつな	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	614	12.8	2.0
30 (水)	まいたけごはん	ししゃものなぶやき おひたし とんじる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら しろごま くろごま	とりひきにく あぶらあげ ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	まいたけ はくさい ちやしごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	564	17.4	2.3
31 (木)	★ココアパン	とうふハンバーグ ★パンプキンポタージュ	★ココアパン パンこ でんぶん きびざとう こむぎこ	マヨネーズ (卵なし) オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく 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	640	15.8	2.1

※ 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。

## ～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・柿 … 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。

