

令和8年度

※※※※※※※※※※※※※※※※

10月献立表

※※※※※※※※※※※※※※※※

練馬区立谷原小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2	金	ごはん 牛乳 TOKYO Xとれんこんのミートローフ 白菜サラダ えのきのすまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 パン粉 マヨネーズ（卵なし） 砂糖 でんぷん ごま油 米油	たまねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん えのきだけ	601	16.4
5	月	五目あんかけごはん 牛乳 大豆入りごぼうチップス くだもの（柿）	豚肉 牛乳 大豆	米 麦 米油 でんぷん ごま油	生姜 ねぎ にんじん だけのこ 大根 干ししいたけ ごぼう 柿	578	14.3
6	火	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き みそけんちん汁 ピリ辛もやし	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ（卵なし） 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 もやし	565	19.9
7	水	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ レンズ豆 牛乳 ハム	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん だけのこ ねぎ なら きゅうり キャベツ	593	15.9
8	木	レーズンシナモンロール 牛乳 秋のクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	ぶどうパン バター 米油 砂糖 さつま芋 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	620	14.3
9	金	黒米ごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き あんかけ汁 くだもの（みかん）	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 竹輪 油揚げ	米 黒米 米油 砂糖 焼きふ でんぷん	にんじん 干ししいたけ ねぎ もやし 小松菜 みかん	568	17.7
13	火	きのこのピラフ 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 米粉のブルーベリーケーキ	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ トマトビュレ グリンピース ブルーベリー	671	15.4
14	水	中華おこわ 牛乳 ジャンボしゅうまい 広東スープ	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 豚肉	米 もち米 米油 ごま油 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん だけのこ 干ししいたけ グリンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ	590	16.5
15	木	五目うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のゆかりあえ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 米油 ごま	干ししいたけ だけのこ にんじん 白菜 キャベツ きゅうり	529	19.3
16	金	ごはん 牛乳 エコふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 野菜の甘みそ和え	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋	生姜 干ししいたけ にんじん だけのこ 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	628	16.2
19	月	エストロゴソフ 牛乳 カルド・ベルジ オレンジゼリー	鶏肉 生クリーム 牛乳 ウインナー アガー	米 麦 米油 米粉 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ オレンジジュース	623	12.1
20	火	わかめごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ じゃが芋と凍り豆腐のうま煮	わかめ 牛乳 ししゃも 豚肉 高野豆腐	米 麦 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん	614	17.9
21	水	きな粉バタートースト 牛乳 豆入りコンスープ かぶのサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ かぶ きゅうり キャベツ	559	15.9
22	木	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 野菜のレモンじょうゆあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん	ねぎ もやし きゅうり にんじん レモン 干ししいたけ 小松菜	579	19.5
23	金	ごはん 牛乳 チキンタレカツ キャベツのおかかあえ 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 厚揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	617	16.9
24	土	TOKYO Xのレンズドライカレー オレンジジュース じゃがいものハニーサラダ	豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトビュレ ビーマン オレンジジュース にんじん キャベツ コーン	590	11.4
27	火	秋の香りごはん 牛乳 シルバーの一味焼き 白玉汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 シルバー 豚肉	米 麦 粟 さつま芋 米油 砂糖 ごま油 白玉団子	にんじん 干ししいたけ にんにく 生姜 ねぎ 大根 白菜 小松菜	574	18.9
28	水	豚肉と野菜のみそ炒め丼 牛乳 卵と野菜のスープ	豚肉 みそ 牛乳 卵	米 麦 米油 砂糖 でんぷん じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ ねぎ なら ほうれん草	618	17.9
29	木	さんまごはん 牛乳 即席漬け 里芋と白菜のみそ汁	さんま 牛乳 油揚げ みそ 大豆	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油 里芋	生姜 大根 きゅうり 白菜 にんじん 小松菜	642	14.1
30	金	スパゲッティナポリタン 牛乳 コールスローサラダ かぼちゃケーキ	豚肉 ベーコン ウインナー 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ 米油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトビュレ キャベツ コーン かぼちゃ	610	14.5

※ 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

※ 2日「TOKYO Xとれんこんのミートローフ」、24日「TOKYO Xのレンズドライカレー」に使用する「TOKYO X」は、豚肉のブランド名です。

【10月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	598	16.2	30.4	2.3	319	88	2.2	205	0.28	0.44	17	5.5