

10月の献立

家庭数配布		(前半)		令和8年度 練馬区立北原小学校				
日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	むぎ 麦ごはん のりの佃煮 肉豆腐 みそポテト	○	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ たまご みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらたき やきふ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな	626	17.2
5	月	ごはん いわしのさんが焼き じゃこ入り和風サラダ 生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう いわし たら ぶたにく みそ のり ちりめんじゃこ とりにく あつあげ わかめ	こめ さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま ごめあぶら こめあぶら	ねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	616	19.4
6	火	ミルクパン なすのミートグラタン 野菜とコーンのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ とりにく レンズまめ	ミルクパン マカロニ こめあぶら こむぎこ さとう バター かたくりこ	なす にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん トマトペースト キャベツ コーン こまつな	605	18.0
7	水	ごはん さかな 魚のカレー焼き きりぼしだいこん なく に こめをいじる 切干大根のきめ煮 根菜汁	○	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	594	20.0
8	木	あんかけ焼きそば のりポテト くだもの(梨)	○	ぶたにく いか ちくわ ぎゅうにゅう たまご あおのり	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ でんぶん こめあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ なし	635	17.1
9	金	チキンライス キャベツのスープ ブルーベリーマフィン	○	とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ たまご	こめ こめあぶら さとう バター メープルシロップ こむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム こまつな トマトピューレ グリンピース ブルーベリーレモン	605	13.6
13	火	雑穀わかめごはん ししゃものごまフライ 野菜のおかか和え 沢煮梅	○	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも かつおがし とりにく かまぼこ	こめ くるまい あかまい もちむぎ こむぎこ パンこ こま こめあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん はくさい こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	553	17.6
14	水	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめの酢の物 くだもの(ぶどう)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ こま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり ぶどう	544	15.2
15	木	パブリカライスの サーモンクリームソースがけ 野菜のソテー スイートポテト	○	ベーコン さけ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ バター さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ キャベツ コーン こまつな	679	12.8
16	金	ごはん やき 焼き鮭 だいず 大豆とじゃこのからめ煮 豚汁	○	ぎゅうにゅう さけ だいず ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ さつまいも さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	630	19.3
19	月	タコライス 野菜チップス もずくとたまごスープ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく たまご	こめ こめあぶら さつまいも こむぎこ かたくりこ	にんにく たまねぎ ピーマン セロリー トマトかん ゴーヤ キャベツ レタス かぼちゃ にんじん えのきたけ こまつな	631	17.6
20	火	チャーハン こざかな からめ 小魚の唐揚げ トックスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご とりにく たまご	こめ おおむぎ ごめあぶら こめあぶら かたくりこ トック	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく ほししいたけ だいこん たけのこ	567	17.7
21	水	セサミトースト クリームシチュー きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム まぐろかん	しょくパン バター ごま さとう グラニューとう こめあぶら さつまいも こむぎこ ごめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぶ しめじ セロリー こまつな きりぼしだいこん キャベツ	592	14.9
22	木	栗おこわ さかな さいきょうや 魚の西京焼き とうふ 豆腐のすまし汁 月見団子	○	ぎゅうにゅう ぎんざわら みそ とりにく なんと とうふ	こめ もちごめ くり ごま さとう しらたまだんご かたくりこ	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	606	18.8
23	金	チキンカツカレーライス キャベツとコーンのサラダ	○	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン	650	16.7
27	火	ガーリックライス スパイシーチキン ABCスープ くだもの(りんご)	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	にんにく ねぎ セロリー にんじん たまねぎ こまつな りんご	631	17.4
28	水	ごはん 鮭の揚げネギソース しやんやさい とさき 旬野菜の土佐酢和え みぞれ汁	○	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ こめあぶら ごめあぶら さとう	ねぎ しょうが はくさい かぶ にんじん なめこ キャベツ だいこん ほうれんそう	541	18.9
29	木	ごはん ごもくたまごや 五目玉子焼き 大豆の磯煮 おしのり 吉野汁	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ	こめ さとう こめあぶら でんぶん	にんじん たけのこ こねぎ さやいんげん だいこん ほししいたけ こまつな	602	19.3
30	金	シーフードのトマトソーススパゲティ パジドレサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	ベーコン あさり まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう たまご クリームチーズ なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ レモン	684	15.8

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
 ※太字の食材は練馬区産を使用予定です

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
10月平均 (中学年)	610	17.2	34.1	2.4	345	86	2.2	204	0.28	0.46	14	5.2