

令和6年

10月献立表

練馬区立関町小学校

実施日	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		献立名	献立名	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	1人1日	1人1日
日	曜	献立名	献立名				1人1日	1人1日
1	火	牛乳 ごはん 肉みそキャベツ けんちん汁 みかんゼリー	1日：都民の日 →練馬区産のみそ を使用します	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐 アガー	米 油 さとう かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 みかんジュース	591	15.5
2	水	牛乳 昆布ごはん 大豆とじゃこのあげ煮 和風肉団子汁		とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ぶた肉 豆腐	米 油 さとう かたくり粉 さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	620	16.3
3	木	牛乳 フレンチトースト 大根サラダ とり肉とさつまいものポトフ	旬の食材 さつまいも	牛乳 卵 とり肉 ウィンナー 大豆	食パン さとう マーガリン(乳不使用) 油 さつまいも	大根 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	548	16.5
4	金	牛乳 いわしのかば焼き丼 キャベツの塩こんぶいため 野菜椀	4日：いわしの日	いわし 牛乳 塩こんぶ 豆腐 油揚げ	米 かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま油 こんにゃく	しょうが キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	589	17.0
7	月	牛乳 チリビーンズライス キャベツのソテー くだもの(予定：ぶどう)	旬のくだもの ぶどう(予定)	ぶた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン くだもの(予定：ぶどう)	588	15.5
8	火	牛乳 ごはん 春巻き 広東スープ	春巻き：中国料理	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 かたくり粉	にんにく しょうが ししいたけ だけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	550	12.8
9	水	牛乳 チャプチェ丼 炒めナムル	チャプチェ：韓国料理	ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ もやし 小松菜	555	15.2
10	木	牛乳 食パン ブルーベリージャム ベーコンと野菜のソテー パンブキンシチュー	10日：目の愛護デー 9月に5年生がはまなか農園 でつみたてブルーベリー を使います	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	食パン さとう コーンスターチ 油 パター 小麦粉	ブルーベリー ぶどうジュース にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	606	14.0
11	金	牛乳 こぎつねごはん ししゃものいそ辺あげ 野菜のみそ汁		とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	588	16.1
15	火	牛乳 秋の山路ごはん さつまいも汁 みたらし団子	旬の食材 くり・きのこ 15日：十三夜	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐	米 もち米 粟 油 さとう さつまいも こんにゃく 白玉粉 かたくり粉	ししいたけ にんじん ぶなしめじ 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	575	13.1
16	水	牛乳 ブルコギ丼 もみ菜の中華スープ	10月：食品ロス削減月間 10月16日：世界食料デー →練馬区産のもみ菜を使用します	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま じゃがいも	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご にら ぶなしめじ ほうれん草 もみ菜	588	16.5
17	木	牛乳 丸パン かぼちゃコロック ポイルキャベツ コンソメスープ		牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ウィンナー	丸パン 油 さとう マッシュポテト 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんにく セロリ にんじん コーン 小松菜	620	15.2
18	金	牛乳 とり肉とごぼうのごはん 焼きそばのねぎかつおだし 具たくさんすまし汁	旬の食材 さば	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐	米 もち米 ごま油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 大根 小松菜	590	20.2
21	月	牛乳 ごはん さけの塩焼き 野菜のごまあえ 豚汁	読書週間(21日～11月1日) 下線はブックメニュー	牛乳 さけ ぶた肉 豆腐 みそ	米 さとう ごま 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうが 大根 ごぼう ねぎ	572	20.9
22	火	牛乳 和風きのこスパゲッティ 小松菜とコーンいため スイートポテト	旬の食材 きのこ	とり肉 牛乳 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 かたくり粉 さつまいも マーガリン(乳不使用) さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ もやし コーン 小松菜	622	14.5
23	水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	旬の食材 さつまいも	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん ししいたけ だけのこ ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり コーン	583	16.5
24	木	牛乳 豚キムチ丼 ビーフンスープ	旬の食材 里いも	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ にら だけのこ ししいたけ チンゲンサイ	573	15.9
25	金	牛乳 ごはん じゃこぶりかけ 野菜とちくわの炒め物 いも煮	郷土料理：山形県	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ちくわ(山芋なし) ぶた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく 里いも	にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	564	17.2
28	月	牛乳 あんかけ焼きそば 白玉フルーツポンチ		ぶた肉 なると(山芋なし) 牛乳 寒天缶	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 さとう 白玉団子	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 桃缶	578	15.8
29	火	牛乳 ごはん のりのつくだ煮 三色炒め じゃがいものそぼろ煮		牛乳 のり ぶた肉	米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	もやし にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ ししいたけ さやいんげん	550	14.1
30	水	牛乳 まいたけごはん 厚焼き卵 五目汁	旬の食材 まいたけ	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん まいたけ たまねぎ ししいたけ グリーンピース 大根 ねぎ 小松菜	555	19.2
31	木	牛乳 きのこのピラフ 白身魚の黄金焼き かぼちゃのポタージュ	旬の食材 きのこ	とり肉 牛乳 白身魚 みそ 生クリーム	米 油 マヨネーズ(エッグフリー) さとう パター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 青ピーマン パセリ かぼちゃ	583	17.4

※ 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22回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学生)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	
今月の平均	581	16.1	30.4	2.5	328	87	2.2	224	0.29	0.46	14	5.5

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シールマーク