

令和5年

10月献立表

大泉東小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価 1食あたり (kcal)	たんぱく質 含有率 (%)	夕食でおいしく ほしい食品
		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					
2月	ツナコーンピラフ 牛乳 クラムチャウダー	オイルツナ 牛乳 ベーコン あさり缶 生クリーム ひよこめ	米 米サラダ油 無塩バター じゃがいも 薄力粉	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ にんじん セロリ	603	13.9	小魚類						
3日	わかめご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め にらと春雨のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	米 米サラダ油 三温糖 国産はるさめ	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン もやし にら	606	18.7	豆類						
4日	ごはん 牛乳 ポテバグ もやしとコーンのソテー コーンポタージュ	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	米 おしむぎ じゃがいも でん粉 米サラダ油 三温糖 無塩バター 薄力粉	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン にんじん クリームコーン パセリ	647	12.4	きのご類						
5日	ごはん 牛乳 魚の香草焼き キャベツと竹輪の和え物 けんちん汁	牛乳 ホキ 焼き竹輪 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 おしむぎ マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 三温糖 炒りごま 米サラダ油 さといも こんにゃく	パセリ キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	605	21.0	たまご類						
6日	肉あんかけチャーハン 牛乳 金時汁 柿	豚肉 牛乳 油揚げ 米みそ 米みそ だいず	米 ごま油 米サラダ油 でん粉 こんにゃく さつまいも	しょうが たけのこ ヤングコーン にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ だいこん ごぼう 練馬の柿	591	14.8	種実類						
10日	ロコモコ丼 牛乳 野菜チップス かぼちゃのスープ	鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 だいず 牛乳 生クリーム	米 おしむぎ 米サラダ油 パン粉 三温糖 じゃがいも	たまねぎ だいこん もやし にんじん ごぼう かぼちゃ パセリ	689	15.9	海藻類						
11日	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 むきえび なたと 牛乳	蒸し中華めん 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子 (もち粉)	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうさい もやし チンゲンサイ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	578	14.3	芋類						
12日	カラフルピラフ 牛乳 ツナドレサラダ イタリアンスープ	ベーコン むきえび 牛乳 オイルツナ 鶏肉 粉チーズ 鶏卵	米 おしむぎ 米サラダ油 無塩バター ごま油 三温糖 パン粉 じゃがいも	たまねぎ マッシュルームルト にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ もやし にんにく 練馬のこまつな	596	16.8	豆類						
13日	ふわふわフレンチトースト 牛乳 練馬プロッコリーのクリーム煮 マスカット	鶏卵 牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	食パン メープルシロップ グラニュー糖 無塩バター 粉糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	たまねぎ ブロccoli にんじん パセリ シャインマスカット	600	17.2	魚介類						
16日	キムチチャーハン 牛乳 根菜の胡麻汁 柿	豚肉 牛乳 だいず 米みそ	米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 炒りごま じゃがいも すりごま	にんじん 青ピーマン だいこん ほうさいキムチ (アレルギー-27品目不使用) ごぼう ねぎ 練馬の柿	570	15.6	海藻類						
17日	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 だいず 牛乳	米 おしむぎ 無塩バター 米サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん こまつな キャベツ	606	13.1	きのご類						
18日	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 野菜のごまみそあえ 豚汁	牛乳 さわら 米みそ 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 だいず	米 おしむぎ 上白糖 すりごま 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ 練馬のこまつな にんじん ごぼう だいこん	625	20.9	種実類						
19日	ブルコギ丼(大泉中) 牛乳 ワンタンスープ (大泉中) おかしなおかしな生卵(大泉中)	豚肉 牛乳 なたと (山芋なし) 粉寒天	米 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 炒りごま ウェーブワンタン	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく もやし ねぎ 練馬のこまつな りんご 黄桃缶	680	15.2	卵類						
20日	ごはん 牛乳 鮭のグラタン ガドガド すまし汁	牛乳 さけ 牛乳 ピザチーズ ベーコン 生揚げ まこんぶ 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)	米 おしむぎ 薄力粉 有塩バタ 米サラダ油 パン粉 三温糖	たまねぎ マッシュルーム 練馬のこまつな さやいんげん キャベツ もやし にんじん レモン 糸みつば	578	22.4	果物類						
23日	ごはん 牛乳 イガグリ揚げ 焼肉サラダ かきたま汁	牛乳 だいず 鶏肉 すけとうだら 鶏卵 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	米 おしむぎ パン粉 そうめん 米サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 ごま油 でん粉	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 練馬のこまつな	626	19.1	小魚類						
24日	ごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ キャベツとコーンのクリームスープ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 おしむぎ しらたき 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん セロリ キャベツ クリームコーン	617	17.6	海藻類						
25日	和風きのこピラフ 牛乳 バリバリサラダ さつまい	鶏肉 牛乳 わかめ ひじき 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 おしむぎ バター 米サラダ油 ワンタンの皮 米サラダ油 さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース 練馬のキャベツ きゅうり ホールコーン 練馬のこまつな ねぎ	615	15.8	魚介類						
26日	秋鮭のクリームうどん 牛乳 大学芋 夕焼けゼリー	さけ 牛乳 粉寒天	冷凍うどん 米サラダ油 薄力粉 有塩バター 米サラダ油 さつまいも 上白糖 水あめ 炒りごま	にんじん ほうれんそう しめじ パレンシアオレンジジュース	704	14.5	果物類						
27日	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ごまポテト パミセリスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 ベーコン	米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 じゃがいも すりごま パミセリ	にんじん たまねぎ 干しいたけ セロリ 青ピーマン	642	16.3	きのご類						
30日	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース おさつチップス 練馬ゆずと練馬里芋のお汁	牛乳 鶏肉 すりみいわし 米みそ	米 おしむぎ 三温糖 さつまいも 米サラダ油 グラニュー糖 でん粉 さといも	ねぎ しょうが にんにく りんご缶 練馬のゆず だいこん にんじん 練馬のこまつな	611	17.5	卵類						
31日	ごはん 牛乳 しゃもオランダ揚げ コーンとまよしのサラダ 味噌汁	牛乳 からふとししゃも 鶏卵 ナチュラルチーズ 油揚げ だいず 米みそ	米 おしむぎ 米サラダ油 薄力粉 炒りごま ごま油 三温糖	にんじん パセリ もやし 西洋かぼちゃ 練馬のキャベツ ホールコーン ねぎ 練馬のこまつな	674	19.1	芋類						

※ 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

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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上