

| 実施日 | 日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | |
|-----|---|---|---|------------------------------|---|--|---------------|--------------|
| | | | | 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食分 (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 1 | 火 | | きびご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 薬味和え いもっこ汁 | 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 いらこ 油揚げ みそ | 米 きび ごま油 油 里芋 | キャベツ にんじん もやし にんにく 生姜 ねぎ 大根 しめじ 小松菜 | 526 | 18.9 |
| 2 | 水 | | あんかけ焼きそば 牛乳 豆乳コーンスープ | 豚肉 えび 牛乳 とり肉 豆乳 | 中華めん 油 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 いら コーン パセリ | 580 | 19.9 |
| 4 | 金 | | ごまごはん 牛乳 たららの紅葉焼き 野菜のおかか炒め 白菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 たら かつお節 いらこ 油揚げ みそ | 米 大麦 白ごま マヨネーズ (卵なし) 油 じゃが芋 | たまねぎ にんじん もやし 小松菜 白菜 ねぎ | 535 | 19.6 |
| 7 | 月 | | ゆかりご飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ごぼうと大豆の甘辛揚げ | 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 大豆 | 米 大麦 砂糖 油 片栗粉 | 生姜 にんじん ねぎ ごぼう | 636 | 15.8 |
| 8 | 火 | | 五穀かみかみご飯 牛乳 れんこんつくね焼き 野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 大豆 いらこ 油揚げ みそ わかめ | 米 大麦 赤米 黒米 きび パン粉 米粉 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま じゃが芋 | れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 | 594 | 18.7 |
| 9 | 水 | | 【練馬区一斉キャベツの日】 スタミナ回鍋肉丼 牛乳 スーミータン 果物 みかん | 豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 卵 | 米 大麦 油 砂糖 白ごま 片栗粉 | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン ねぎ 小松菜 みかん | 670 | 16.5 |
| 10 | 木 | | パンプキンパン 牛乳 ポトフ マカロニのカレーソテー | 牛乳 とり肉 大豆 鶏ひき肉 | パンプキンパン 油 じゃが芋 マカロニ | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ピーマン | 569 | 18.1 |
| 11 | 金 | | 麦ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそがけ キャベツのじゃこ炒め 豆腐のすまし汁 | 牛乳 とり肉 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 | 米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 油 | 生姜 にんじん キャベツ もやし えのきたけ 小松菜 ねぎ | 561 | 18.5 |
| 14 | 月 | | 豆入りハッシュドポーク 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め 果物(りんご) | 豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳 ベーコン | 米 大麦 油 米粉 ざらめ糖 オリーブ油 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 グリーンピース キャベツ もやし コーン りんご | 657 | 12.8 |
| 15 | 火 | | 麦ご飯 牛乳 さけの生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め かぼちゃと厚揚げのみそ汁 | 牛乳 鮭 豚肉 いらこ 厚揚げ みそ | 米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 | 生姜 ごぼう にんじん れんこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ | 581 | 22.0 |
| 16 | 水 | | スパゲッティ豚肉のアマトリチャーナ ソース 牛乳 ひじきサラダ | 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 ひじき | スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ トマトピューレ トマト缶 パセリ もやし にんじん ほうれん草 コーン | 510 | 17.6 |
| 17 | 木 | | 中華おこわ 牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー | 豚肉 牛乳 とり肉 寒天 | 米 もち米 ごま油 油 春雨 砂糖 | たけのこ にんじん 干しいたけ グリーンピース 生姜 小松菜 ぶどうジュース | 506 | 12.9 |
| 18 | 金 | | チャーハン 牛乳 ツナマヨ春巻き 五目さっぱりスープ | 焼き豚 牛乳 まぐろ缶 とり肉 豆腐 | 米 大麦 油 ごま油 マヨネーズ (卵なし) 米粉 春巻きの皮 片栗粉 | ねぎ にんじん キャベツ にんにく 生姜 たけのこ 白菜 小松菜 | 615 | 14.2 |
| 21 | 月 | | ごまわかめご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 切干大根の煮物 たっぶり野菜みそ汁 | わかめご飯の素 牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ | 米 大麦 白ごま 油 砂糖 じゃが芋 | たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 切干大根 大根 えのきたけ | 597 | 15.7 |
| 22 | 火 | | 麦ご飯 牛乳 ぶりのにんにく焼き 野菜とコーンの炒め物 わかめのみそ汁 | 牛乳 ぶり いらこ 油揚げ みそ わかめ | 米 大麦 オリーブ油 油 | にんにく パセリ にんじん コーン もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ | 598 | 18.2 |
| 24 | 木 | | カレーうどん 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら | 豚肉 油揚げ 牛乳 | うどん 油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖 | 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 | 569 | 17.8 |
| 25 | 金 | | カラフルピラフ 牛乳 チキンピーンズ 八丈島産のあしたばケーキ | 牛乳 とり肉 大豆 卵 | 米 大麦 油 バター じゃが芋 砂糖 米粉 小麦粉 | たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく トマトピューレ パセリ あしたば | 635 | 13.4 |
| 29 | 火 | | シュガートースト 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ | 牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム | 食パン バター グラニュー糖 油 さつま芋 米粉 砂糖 | にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン 枝豆 | 664 | 13.3 |
| 30 | 水 | | 麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツのあっさり和え | 牛乳 のり 豚肉 かつお節 | 米 大麦 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 白ごま | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし | 564 | 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19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) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 588 | 16.8 | 31.1 | 1.9 | 342 | 89 | 2.3 | 238 | 0.30 | 0.44 | 13 | 5.9 |
| 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 |

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

| 10月使用食材産地 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|------|-----|------|-----|-------|--------|------|-------|-------|-----|---------|-----|
| 牛乳 | 北海道、秋田 | 米 | 秋田県 | 卵 | 茨城県 | 鶏肉 | 岩手県 | 豚肉 | 茨城県 | 油揚げ | 千葉県 | 糸こんにゃく | 群馬県 |
| | 東京、群馬 | 押麦 | 福井県 | あわ | 岩手県 | 赤・白味噌 | 長野・岩手県 | 大豆 | 北海道 | 鶏卵 | 茨城県 | グリーンピース | 北海道 |
| | 岩手、青森 | 鰹厚削り | 静岡県 | 煮干し | 広島県 | いわし | 佐賀県 | ししゃも | ノルウェー | しらす干し | 兵庫県 | すき昆布 | 北海道 |
| | 宮城、山梨 | 白菜 | 長野県 | にんにく | 青森県 | ごぼう | 青森 | しめじ | 長野県 | 大根 | 北海道 | 葱 | 山形 |

【給食費の引き落としについて】

11月の引き落としは、4日(金)と15日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。