

令和2年度 10月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大塚桜学園

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 価	
		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		13歳～ (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	★行事食 十五夜★ さつまいもご飯 牛乳 鯖の西京焼き 大豆と根菜の甘酢和え 月見汁	牛乳 さわら みそ 大豆 ひじき とり肉		米 麦 さつまいも 黒ごま 砂糖 こんにゃく ごま 白玉		にんじん れんこん さやえんどう まいたけ 大根 ねぎ		683	15.4
								844	15.5
2 金	チャーハン 牛乳 ☆揚げギョーザ 春雨サラダ ☆フルーツポンチ	焼豚 卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉 寒天		米 麦 ごま油 なたね油 ぎょうざの皮 春雨 砂糖 ジュース		たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく きゅうり もやし みかん缶 バインアップル缶 桃缶		670	13.9
								803	13.5
5 月	ご飯 牛乳 紫蘇ひじきふりかけ わかさぎの甘辛揚げ くるみ和え みそ汁	牛乳 ひじき わかさぎ 豆腐 油揚げ みそ		米 砂糖 ごま 片栗粉 大豆油 くるみ じゃが芋		生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ		619	15.6
								752	15.5
6 火	ガーリックフランス 牛乳 ☆チリコンカン アーモンドサラダ 梨	牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズ豆		ソフトフランスパン バター 油 アーモンド オリーブ油 砂糖		にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 りんご キャベツ もやし パプリカ グレープフルーツジュース レモン なし		634	16.5
								796	16.3
7 水	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 ☆大学芋	牛乳 豚肩 厚揚げ みそ		米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 大豆 油		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ		724	13.8
								888	13.3
8 木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜の磯和え けんちん汁	牛乳 さば みそ のり 豆腐		米 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋		生姜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 みつば		607	17.5
								725	17.2
9 金	ミートソースパゲッティ 牛乳 ツナサラダ ☆抹茶ケーキ	牛ミンチ 豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛 乳		スパゲティ オリーブ油 バター 牛脂 なたね油 砂糖 小麦粉 甘納豆		にんにく 生姜 セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり パプリカ 大根		762	15.3
								898	15.4
10 土	☆牛丼 牛乳 沢煮碗 マスカットゼリー	牛肉 牛乳 とり肉 寒天		米 麦 なたね油 しらすき 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉		生姜 たまねぎ にんじん 大根 小松菜 ねぎ ぶどうジュース		676	13.8
								825	13.6
12 月	ゆかりご飯 牛乳 コロッケ 冷しゃぶサラダ みそ汁	牛乳 豚ひき肉 おから 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 大豆油 こんにゃく ごま油 白ごま 砂糖		たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		728	12.3
								889	12.0
13 火	☆みそラーメン 牛乳 ☆バリバリサラダ りんご	豚ひき肉 みそ 牛乳		中華めん なたね油 ラード ごま油 ワンタンの皮 砂糖		たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ きゅうり キャベツ りんご		647	14.7
								783	14.6
14 水	ツナピラフ 牛乳 ハムサラダ ジュリエンスープ ☆メロンパンクッキー	まぐろ缶 牛乳 ハム ベーコン 卵		バター 米 麦 なたね油 オリーブ油 砂糖 はちみつ スパゲティ 小麦粉 グラニュー 糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり パプリカ レモン		701	11.5
								855	11.0
15 木	いわしのかば焼き丼 牛乳 千草おひたし みそ汁	いわし 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 ごま こんにゃく ごま油 焼きふ		しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 わけぎ		626	17.1
								772	17.3
16 金	ご飯 ☆コーヒール牛乳 ☆和風ハンバーグおろしソース 付け合わせ野菜 コーンポタージュ	コーヒール牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 厚揚げ 豆腐 牛乳		米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 大豆油 バター		たまねぎ 大根 にんじん コーン パセリ		719	13.8
								923	13.8
19 月	★食育の日 福岡県料理★ ご飯 牛乳 筑前煮 炒り卵おひたし 柿	牛乳 鶏もも 卵		米 大豆油 こんにゃく 里芋 砂糖 なたね油		干しいたけ にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ 柿		612	15.5
								737	15.4
20 火	バエリア 牛乳 かぼちゃのシチュー ナッツサラダ みかん	やりいか えび あさり 牛乳 鶏もも		米 麦 オリーブ油 なたね油 バター 小麦粉 カシューナッツ アーモンド 砂糖		にんにく たまねぎ パプリカ トマト缶 レモン マッシュルーム パセリ にんじん もやし かぼちゃ ブロッコリー キャベツ みかん		713	15.2
								868	15.0
21 水	てりやきチキンバーガー 牛乳 ☆フライドポテト ☆ABCスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 大豆		パン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 大豆油 オリーブ油 マカロニ		生姜 セロリ りんご たまねぎ 大根 にんじん パセリ		598	17.3
								774	17.4
22 木	炊き込みご飯 牛乳 ぎせい豆腐 からし和え みそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ		米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃが芋		にんじん ごぼう たまねぎ みつば 白菜 小松菜 しめじ ねぎ		628	17.0
								763	16.7
23 金	☆塩焼きそば 牛乳 大豆いりコスナック なし	やりいか えび 豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ		中華めん なたね油 片栗粉 ごま油 大豆油 砂糖 ごま		生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ なら なし		615	17.3
								741	17.3
26 月	チキンカレー 牛乳 エッグサラダ みかん	鶏もも ヨーグルト 牛乳 卵		米 麦 なたね油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 バター 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ 小松菜 みかん		696	12.3
								842	11.9
27 火	マーガリンパン 牛乳 ポテトグラタン トマトスープ 洋梨	牛乳 とり肉 クリーム チーズ 鶏もも		マーガリンパン 米ぬか油 じゃが芋 バ ター		たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん セロリ トマト缶 キャベツ 洋なし		670	14.9
								842	14.4
28 水	☆わかめご飯 牛乳 ☆さばの竜田揚げ 野菜の梅おほかあえ 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 さば 豚肩 油揚げ みそ		米 麦 白ごま 片栗粉 米粉 大豆油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく		生姜 キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ		701	16.4
								872	16.5
29 木	★行事食 十三夜★ 栗ご飯 牛乳 つくね焼 野菜のごまみそ和え 白玉ぜんざい	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 卵 みそ 小豆		米 もち米 粟 片栗粉 じゃが芋 白ごま 砂 糖		れんこん ねぎ 生姜 キャベツ さやいんげん にんじん		766	15.4
								977	15.3
30 金	ごまご飯 牛乳 肉野菜炒め トックスープ カルピスゼリー	牛乳 豚肩 鶏もも 卵 寒天		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま トック カルピス		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ りんご なら 干しいたけ		680	15.4
								821	15.5

※ 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23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	673	15.1	29.7	2.2	345	98	2.4	208	0.35	0.51	25	4.9
	826	14.9	29.0	2.8	383	120	3.2	245	0.44	0.58	44	6.2
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	20	5.0以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	