令和３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泉桜学園

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
4	月	麦ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそ汁 コロッケ　練りごまサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたひきにく おから	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら こんにゃく ごまあぶら しろごま さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	611 781	13.3 13.0
5	火	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ショートニングパン こめあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ もやし こまつな にんにく	579 765	13.4 12.9
6	水	麦ごはん 牛乳 えのきのみそ汁 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく のり	こめ むぎ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	595 763	16.7 16.5
7	木	麦ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	588 752	16.9 16.5
8	金	いわしのかば焼き丼 牛乳 ふとだいこんのみそ汁 千草おひたし	いわし ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう やきふ こんにゃく ごまあぶら	しょうが だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	583 754	16.4 16.6
11	月	親子丼 牛乳 けんちん汁 りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ りんご	598 753	15.3 14.9
12	火	つけ汁みそラーメン　牛乳 糸寒天サラダ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ かんてん	ちゅうかめん こめあぶら ラード ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが にんにく ねぎ キャベツ	573 734	15.9 15.7
13	水	麦ごはん 牛乳 とうふとじゃがいものみそ汁 魚の照り焼き　おひたし	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いなだ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	587 761	18.1 18.3
14	木	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮 アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも さとう でんぷん アーモンド	たまねぎ コーン にんにく にんじん　トマトかん えだまめ しめじ キャベツ もやし	575 730	14.5 14.0
15	金	きのこごはん　牛乳 豚汁 焼きししゃも からし和え	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こもちししゃも	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな	579 734	17.6 17.2
18	月	チキンライス　牛乳 パスタクリームスープ マセドアンサラダ	とりむね ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	こめ むぎ こめあぶら マカロニ でんぷん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ えだまめ	580 736	15.0 14.7
19	火	チャーハン 牛乳 白菜スープ 豆あじの青のり揚げ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく あじ あおのり	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら でんぷん こめこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しょうが	577 733	15.5 15.1
20	水	ごはん 牛乳 だいこんとわかめのみそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さけ ぶたにく	こめ こめあぶら こんにゃく さとう しろごま ごまあぶら	だいこん ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	587 758	18.7 18.9
21	木	スパゲッティミートソース 牛乳　ツナサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ キャベツ もやし	601 769	18.2 17.8
22	金	麦ごはん　牛乳 春雨スープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ むぎ はるさめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ キャベツ	584 740	16.1 15.8
25	月	中華丼　牛乳 中華サラダ	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい だいこん	573 729	16.3 16.0
26	火	さつまいもごはん 牛乳 みそけんちん汁　卵焼き 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたひきにく たまご	こめ もちごめ さつまいも くろごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ あさつき キャベツ もやし	579 739	16.8 16.4
27	水	ポークカレー 牛乳 ハニーマスタードサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ こまつな	596 759	11.8 11.2
28	木	カラフルピラフ　牛乳　ジュリエンヌスープ　グリーンサラダ ぐりとぐらのカステラ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ むぎ こめあぶら オリーブゆ さとう はちみつ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース セロリー キャベツ ブロッコリー レモン	582 744	13.4 12.9
29	金	スネークパン　牛乳　かぼちゃのシチュー 百味ビーンズサラダ グリッシーニ(魔法の杖)	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ だいず	ショートニングパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん キャベツ コーン えだまめ にんにく	614 798	14.9 14.3

※　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２０回

※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。

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	587	15.7	29.3	2.0	331	83	2.0	224	0.34	0.48	28	5.5
	752	15.4	27.9	2.7	368	105	2.7	275	0.43	0.54	37	7.5

*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(基準値)は食品成分表2015年版(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。