令和４年 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

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月	★きなこ揚げパン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ねじりパン だいずあぶら グラニューとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ さとう マヨネーズ（エッグフリー）	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	678 879	13.0 12.8
4	火	★わかめごはん 牛乳 練馬小麦の田舎すいとん 野菜のごま和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かんてん	こめ こむぎこ じゃがいも さとう しろすりごま しろごま	にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	605 770	13.8 13.2
5	水	ご飯 牛乳 ★卵スープ 鯛と野菜の甘酢あん	ぎゅうにゅう たまご たい	こめ でんぷん じゃがいも だいずあぶら こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ エリンギ たけのこ ピーマン	634 805	17.1 16.9
6	木	★ポークカレー 牛乳 三色サラダ	ぶたにく チーズ 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 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン	703 901	12.7 12.3
7	金	★チャーハン 牛乳 春雨坦々スープ 大豆いりこスナック	ぶたひきにく ぎゅうにゅう だいず	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぷん かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし こまつな	627 802	14.5 14.1
11	火	豚丼 牛乳 ふのみそ汁 青菜の和え物	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう やきふ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	621 794	15.7 15.3
12	水	★ガーリックフランス 牛乳 クラムチャウダー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう だいず あさり チーズ かいそう	ショートニングパン バター こめあぶら じゃがいも でんぷん さとう	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん キャベツ	600 775	14.3 14.1
13	木	ご飯 牛乳 さつま汁 さばの塩焼き 小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう とりもも とうふ みそ さば	こめ こんにゃく さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ	633 814	19.0 19.1
14	金	コーンピラフ　牛乳 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりもも だいず	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	コーン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレ トマトかん しめじ ブロッコリー こまつな	582 741	15.3 14.7
17	月	★キーマカレー 牛乳 大根コーンサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ だいこん コーン キャベツ ねぎ	672 868	14.7 14.4
18	火	五穀ご飯 牛乳　みそ汁 ★鶏肉のから揚げ ゆかり和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ きび あわ くろまい もちむぎ でんぷん こめこ だいずあぶら	にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく だいこん	629 813	15.0 15.0
19	水	中華おこわ 牛乳 具だくさん春雨スープ ★杏仁豆腐	とりにく かいばしら ぎゅうにゅう かんてん	もちごめ こめ こめあぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん しろごま さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな みかんかん パインアップルかん	606 752	15.2 14.9
21	金	ご飯 牛乳 きのこ汁 秋鮭の塩焼き こんにゃくのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さけ ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら こんにゃく さとう	にんじん えのきたけ しめじ だいこん ねぎ しょうが さやいんげん	619 791	21.1 21.4
24	月	きのこの炊き込みご飯 牛乳 ★豚汁　★焼きししゃも ★おかかあえ	とりもも ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ししゃも	こめ むぎ こめあぶら さとう さといも こんにゃく	しめじ にんじん えだまめ ごぼう だいこん キャベツ	601 747	17.7 17.0
25	火	★スパゲッティミートソース 牛乳 彩りサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	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 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ えだまめ コーン	624 800	17.4 17.0
26	水	ご飯 牛乳 えのきとわかめのみそ汁 ハンバーグ 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ パンこ さとう でんぷん	えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	619 789	17.9 17.7
27	木	豚キムチ丼 牛乳 ワカメスープ 糸寒天サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら　こめ むぎ しろごま	にんにく しょうが キムチ たまねぎ　キャベツ にら ねぎ にんじん もやし	600 769	15.6 15.2
28	金	鮭わかめごはん 牛乳 みそ汁　さばの竜田揚げ ごまあえ	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう　とうふ わかめ みそ さば	こめ むぎ しろごま でんぷん こめこ　だいずあぶら さとう しろすりごま	ねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな　にんじん	649 843	17.6 17.7
31	月	ピラフ 牛乳 トマトスープ ★かぼちゃケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず　たまご クリーム	こめ むぎ こめあぶら さとう こむぎこ　バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく　セロリー トマトかん トマトピューレ　キャベツ かぼちゃ	661 845	11.9 11.3

※　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19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。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	630	15.7	30.1	2.3	337	92	2.3	247	0.40	0.51	30	6.0
	805	15.5	28.9	3.0	371	116	3.2	305	0.52	0.58	40	8.1

*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。