令和5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		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(%)
2	月	わかめごはん 牛乳 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 いとかんてん	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	13.6 13.0
3	火	揚げパンセレクト(抹茶orココア) 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ	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	601 774	15.0 14.7
4	水	ゆかりご飯 牛乳 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 あぶらあげ　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 しろすりごま	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ　こまつな	656 841	13.4 13.1
5	木	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 しろすりごま　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	658 842	15.3 14.8
6	金	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 あぶらあげ	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 もやし	624 799	15.7 15.2
10	火	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 しょうが 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 さやいんげん こまつな	653 837	14.5 14.1
11	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 おかか	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	632 808	18.4 18.2
12	木	ご飯 牛乳 卵スープ 豚肉と野菜の甘酢あん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ ごまあぶら 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 にんにく　ほししいたけ エリンギ たけのこ ピーマン	648 822	14.0 13.8
13	金	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 とりにく とうふ みそ さば	こめ こんにゃく さつまいも さとう ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな　キャベツ	638 821	18.9 19.0
16	月	ご飯 牛乳 きのこ汁 おかずセレクト(鮭の塩焼きor鶏肉のてりやき) 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 ごまあぶら 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	600 766	20.8 21.0
17	火	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	686 878	12.9 12.5
18	水	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	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ししゃも かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも　こんにゃく ごまあぶら	しめじ にんじん えだまめ ごぼう だいこん キャベツ	603 750	17.7 17.0
19	木	スパゲティーミートソース 牛乳 彩りサラダ ❀桜祭ケーキ❀	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	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 ふんとう	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	727 885	15.9 16.0
23	月	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 わかめ 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 しょうが にんにく	628 814	15.2 15.0
24	火	中華おこわ 牛乳 豆あじの青のり揚げ 具だくさん春雨スープ	とりにく ぎゅうにゅう あじ あおのり	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 こめこ	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 にら　こまつな	609 762	18.3 17.2
25	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	ソフトフランスパン 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	600 767	16.9 16.8
26	木	菜めし 牛乳 秋の彩りすまし汁 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん こめこ　だいず あぶら こんにゃく さとう しろごま	だいこん（は） だいこん にんじん　えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	637 815	17.6 17.5
27	金	メキシカンピラフ 牛乳 チリコンカン ニューヨークチーズケーキ	とりにく ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく たまご なまクリーム クリームチーズ	こめ むぎ こめあぶら バター さとう りんご　こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　コーン あかピーマン ピーマン セロリー　マッシュルーム さやいんげん トマトかんトマトピューレ レモン	763 924	14.2 14.3
30	月	ソース焼きそば　牛乳 杏仁豆腐	ぶたにく かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　キャベツ もやし みかんかん　パインアップルかん ももかん	625 799	16.5 16.2
31	火	カラフルピラフ 牛乳 ペイザンヌスープ パンプキングラタン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	こめ むぎ こめあぶら マカロニ じゃがいも　バター パンこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース　キャベツ セロリー かぼちゃ パセリ	668 853	14.7 14.5

※　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。
※　主な食材の生産地　　米･･･秋田、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、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	643	15.9	29.5	2.2	365	97	2.4	276	0.42	0.53	31	6.9
	816	15.6	28.0	3.0	403	122	3.3	342	0.54	0.61	42	9.2

*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。