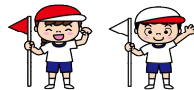


令和6年

10月 


献立表



八坂小学校

実施日		献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品		
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		
2	水	○ 貝だくさん塩うどん 牛乳 大学芋	豚肉 油揚げ 牛乳			うどん こんにやく 油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま			ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ		
3	木	○ 秋色ご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 切干大根とわかめのみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 わかめ みそ			米 もち米 さつま芋 砂糖 米ぬか油			にんじん しめじ たまねぎ 小松菜 切干大根 ねぎ		
4	金	○ ご飯 牛乳 じゃが芋のカレー煮 じゃこ入りサラダ	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ			米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま			生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし		
7	月	○ 四川豆腐丼 牛乳 野菜のナムル 果物(梨)	豚肉 豆腐 牛乳			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ご ま			生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 なし		
8	火	○ わかめご飯 牛乳 焼きコロッケ 和風サラダ 野菜たっぷりみそ汁	炊き込みわかめのみそ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ			米 大麦 白ごま じゃが芋 マッシュポテト 米ぬか油 米粉 砂糖 里芋			たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜 ねぎ		
9	水	○ ピラフ 牛乳 チキンピーンズ	とり肉 ベーコン 牛乳 大豆			米 大麦 米ぬか油 豆乳バター じゃが芋 砂 糖 米粉			たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトビュレー パセリ粉		
10	木	○ 焼き鳥丼 牛乳 からし和え 夕焼けゼリー	鶏もも 牛乳 アガー			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉			たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ オレンジジュース		
11	金	○ ご飯(酒田) 牛乳 お魚ハンバーグ 切干大根のサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 あじ 鶏ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ			米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 白ごま じゃが芋			生姜 たまねぎ れんこん 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり ねぎ		
14	月	スポーツの日									
15	火	○ 鶏そぼろ丼 牛乳 すまし汁 みたらし団子 	鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ			米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 白玉団子			生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ 小松菜 ねぎ		
16	水	○ ガーリックフランス 牛乳 かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 脱脂粉乳 クリーム			ソフトフランスパン バター 米ぬか油 じゃが芋 米粉 豆乳バター 砂糖 ごま油			にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり ごぼう		
17	木	○ ご飯(酒田) 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 千草和え 吉野汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 油揚げ			米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま油 片栗粉			キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根 ねぎ		
18	金	○ ★ スポーツフェスタおうえんこんだて★ チキンカツカレー 牛乳 コーンポテト 	とり肉 豚ひき肉 大豆 牛乳			米 米粉 片栗粉 米ぬか油 ざらめ 豆乳バター じゃが芋			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン パセリ粉		
21	月	振替休業日									
22	火	○ ごまごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 青菜とえのきのあえ物	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ			米 白ごま 米ぬか油 しろたき 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま			生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 えのきたけ にんにく		
23	水	○ ご飯 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め 広東スープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油			にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン たけのこ 白菜 チンゲンサイ		
24	木	○ 胚芽パン 牛乳 マカロニクリーム煮 キャロットソースサラダ	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム			胚芽パン 米ぬか油 じゃが芋 米粉 米粉マカロニ 豆乳バター オリーブ油 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ もやし 小松菜		
25	金	○ さつまいもご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 茎わかめのきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ			米 もち米 さつま芋 黒ごま 米ぬか油 こんにやく 砂糖			生姜 ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 大根		
28	月	○ ご飯 牛乳 鶏肉のんにく味噌焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ			米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにやく 里芋 片栗粉			にんにく ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 大根 にんじん 干しいたけ		
29	火	○ きのご膳丼 牛乳 白菜と小松菜の煮浸し じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋			生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ 白菜 小松菜 大根 ねぎ		
30	水	○ ご飯(酒田) 牛乳 魚の香味焼き 里芋のゆずみそがらめ 豚肉と根菜の具沢山汁	牛乳 たら みそ 豚肉 豆腐			米 砂糖 ごま油 白ごま 里芋 米ぬか油 こんにやく			生姜 ねぎ にんじん ゆず ごぼう たまねぎ 大根		
31	木	○ スパゲティ・ミートソース 牛乳 青菜とコーンのソテー かぼちゃマフィン	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン 豆腐 豆乳			スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 豆乳バター 米粉 片栗粉			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 トマトビュレー パセリ粉 コーン 小松菜 もやし かぼちゃ		

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。
 ※ 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

 「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

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)
中学年	598	16.6	30.0	2.3	338	93	2.2	229	0.28	0.42	13	5.9
平均値		〔エネルギーの 13~20%〕	〔エネルギーの 20~30%〕									

10月に使用予定の練馬区産野菜
・キャベツ ・小松菜

9月使用の主な野菜と産地
 ・にんじん(北海道) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・長ねぎ(山形) ・ごぼう(青森) ・れんこん(茨城)
 ・小松菜(埼玉・宮崎) ・大根(北海道) ・キャベツ(群馬) ・ピーマン(福島) ・きゅうり(福島) ・里いも(千葉)
 ・さつまいも(千葉) ・かぼちゃ(北海道) ・ぶどう(山梨)