10月 の 献 立

令和8年度 練馬区立小中一貫教育校 みらい育空学園

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学部		中学部	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(kcal)	(%)
2	金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 厚揚げの肉味噌かけ 根菜汁 くだもの	厚揚げ とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 柿	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油	607	16.7	787	16.8
5	月	はちみつ黒糖トースト 牛乳 ウインナーポテト キャベツのスープ	ウインナー　豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ	黒砂糖パン はちみつ グラニュー糖 じゃが芋	バター 米油	592	12.9	766	12.4
6	火	秋刀魚ご飯 牛乳 ごまだれサラダ 五目野菜スープ くだもの	さんま 豚肉	牛乳	にんじん にら	生姜 キャベツ きゅうり コーン にんにく もやし 白菜 ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖	油 白すりごま 米油 ごま油	623	13.6	775	13.3
7	水	ビビンバ 牛乳 サムゲタン風スープ	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	生姜 にんにく ぜんまい もやし 大根 えのきたけ	米 春雨 砂糖 もち米	米油 ごま油 白ごま	614	16.7	785	16.4
8	木	ご飯 牛乳 あじの梅しそフライ ごま和え かぼちゃのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	しそ 小松菜 にんじん かぼちゃ	練り梅 もやし キャベツ たまねぎ	米 米粉　砂糖	油 白すりごま	610	17.8	794	18.4
9	金	目の愛護デーの献立 コンコンチリコンカン 牛乳 キャロットソースサラダ ブルーベリーマフィン	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 卵 豆乳	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー 大根 れんこん マッシュルーム キャベツ もやし ブルーベリー	米 砂糖 小麦粉	バター 米油 豆乳バター	738	13.3	950	13.0
13	火	衣笠丼 牛乳 京風みそ汁 黒みつ寒天	油揚げ 卵 みそ きな粉	牛乳 寒天	にんじん 葉ねぎ 水菜	干ししいたけ たまねぎ かぶ	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 黒蜜		653	15.2	835	15.0
14	水	＊＊＊4年生のリクエスト給食＊＊＊	まぐろ	のり 牛乳 わかめ 寒天	にんじん	にんにく 大根 キャベツ ごぼう	スパゲティ 砂糖 ワンタンの皮 カルピス	オリーブ油 油 米油 ごま油	673	14.7	861	14.4
15	木	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き 華風あえ 根菜キムチ汁	ほっけ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ キムチ(ｱﾙ不使用)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま(ねり)	568	19.4	728	19.3
16	金	ねぎ塩カルビ丼 牛乳 磯の香あえ 青菜としめじのスープ	豚肉 とり肉 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜 もみ菜	にんにく ねぎ もやし レモン かぶ たまねぎ しめじ	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	662	17.8	850	17.5
19	月	ご飯 牛乳 魚の照り焼き 白菜サラダ 五目呉汁	シルバー 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	白菜 きゅうり たまねぎ ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 里芋	白ごま 米油 ごま油	591	18.2	754	18.1
20	火	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 じゃがたこ焼き ヨーグルト	豚肉 豆腐 たこ 卵	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 油	726	15.6	917	15.3
21	水	ご飯 牛乳 豚肉の吉野焼き ひじきの炒め煮 青菜のすまし汁	豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 枝豆 大根	米 片栗粉 ざらめ 砂糖	米油	633	15.3	838	15.6
22	木	カレーうどん 牛乳 ハニーサラダ くだもの	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ 洋なし	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 はちみつ	米油 油	601	14.2	763	13.8
23	金	十三夜の献立 栗おこわ 牛乳 鮭の塩焼き かぼちゃ団子汁	鮭 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	干ししいたけ 白菜 ねぎ	米 もち米 白玉粉	栗 米油	631	17.0	810	17.0
26	月	わかめご飯 牛乳 麻婆大根 紫芋だんご	豚ひき肉 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 むらさき芋 白玉粉	米油 ごま油 油	650	11.5	829	11.1
27	火	＊＊＊9年生のリクエスト給食＊＊＊	きな粉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ 寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 りんご缶	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 スイーツこんにゃく	油 米油 バター	680	14.5	939	13.9
28	水	えびクリームライス 牛乳 コーンサラダ くだもの	とり肉 えび 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん	米 米粉　砂糖	バター 米油	621	13.4	776	13.1
29	木	メキシカンライス 牛乳 豆のサラダ ヌードルスープ	まぐろ缶 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 パセリ粉	マッシュルーム たまねぎ コーン きゅうり にんにく	米 砂糖 パスタ	米油 マーガリン ごま油	574	16.7	730	16.4
30	金	ウインナーピラフ 牛乳 ミネストローネ パンプキンパイ	ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 クリーム	ピーマン にんじん トマト缶 パセリ粉 かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン セロリー キャベツ	米 じゃが芋 押麦 パイシート 砂糖	マーガリン 米油 バター	708	10.5	860	10.3

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
★ 牛乳予定産地　東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
★ （小学部）ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。

「早寝早起き朝ごはん」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 (μgRAE)	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	小学部	638	15.2	32.8	2.3	341	89	2.5	212	0.28	0.45	19	5.1
	中学部	817	15.0	31.9	3.1	380	114	3.3	256	0.35	0.51	23	6.8