献立表

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
2	月	○	こぎつねごはん 菊花あえ 秋の五目煮 みかん 11月3日 文化の日	鶏ひき肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし 菊 キャベツ 生姜 たまねぎ みかん	米 砂糖 さつま芋 里芋 こんにゃく	油 白ごま	770	13.5
4	水	○	ビーフカレーライス れんこんチップスサラダ	牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ れんこん キャベツ コーン	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	油	875	11.1
5	木	○	＼朝ごはんコンクール優秀作品／ 麦ごはん　かぼちゃのポタージュ ベーコンと彩り野菜のスパニッシュオムレツ ヨーグルト	ベーコン 卵 いんげん豆	牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	にんじん かぼちゃ パセリ粉	たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	866	13.9
6	金	○	ごはん にんじんふりかけ ヒレカツ 根菜汁	豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 油	764	18.9
9	月	○	ごはん 豆あじの唐揚げ かみかみサラダ 玄米団子汁 11月8日 いい歯の日	あじ するめ とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	大根 きゅうり たまねぎ たけのこ 白菜	米 片栗粉 米粉　砂糖 こんにゃく 玄米粉	油	770	15.4
12	木	○	味噌ラーメン こんにゃくサラダ 大学芋	豚ひき肉 みそ まぐろ缶	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 こんにゃく さつま芋 水あめ	油 ごま油 黒ごま	721	12.9
13	金	○	キンパ風手巻き トックスープ 柿	卵 豚肉 みそ とり肉 豆腐	のり 牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ ぜんまい 干ししいたけ もやし ねぎ 大根 柿	米 砂糖 トック	油 ごま油 白ごま	861	15.6
16	月	○	★フレンチトースト ★ポークケチャップ ＡＢＣパスタスープ ブック メニュー	卵 豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 マーマレード マカロニ	バター 油	797	17.1
17	火	○	牛丼 小松菜とツナのあえもの りんご	牛肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ もやし キャベツ りんご	米 しらたき 砂糖 片栗粉	油	796	13.3
18	水	○	ごはん ★ハンバーグデミグラスソース 豆と麦のスープ みかん ブック メニュー	豚ひき肉 牛ミンチ 卵 豚肉 レンズ豆	牛乳	トマト缶 にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ みかん	米 パン粉 砂糖 米粉　大麦	油	820	15.3
19	木	○	ごはん 鮭のもみじ焼き 昆布あえ 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ (卵なし) ごま油 油	726	19.4
20	金	○	スパゲッティーナポリタン グリーンサラダ ★ヨーグルトポムポム ブック メニュー	ウインナー レンズ豆 卵	牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ パセリ粉 ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	686	14.2
24	火	○	ふきよせごはん 鶏のから揚げ 季節のかまぼこ汁 みかん 和食の日	えび とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 生姜 にんにく ごぼう えのきたけ 大根　みかん	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	栗 油	747	16.4
25	水	○	ごはん さばの文化干し キャベツのおかかあえ じゃがもち汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ごま油	811	15.5
26	木	○	丸パン ★かぼちゃコロッケ コールスローサラダ チキンのトマトスープ ブック メニュー	豚ひき肉 とり肉 レンズ豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ コーン にんにく セロリー 白菜	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	油	785	15.4
27	金	○	さんまのひつまぶし きゅうりの南蛮漬け 鶏五目汁	さんま とり肉 豆腐　みそ	牛乳	こねぎ にんじん	生姜 大根 きゅうり　ねぎ	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油 ごま油	757	14.1
30	月	○	ねり丸キャベツのホイコーロー丼 ねり丸キャベツサラダ 栗と紅茶のマフィン 地場産一斉給食	豚肉 みそ まぐろ缶 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 栗	883	12.4

※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17回

※野菜の主な産地：キャベツ・大根・ねぎ・小松菜(練馬区)、じゃがいも・にんじん・玉ねぎ(北海道)、ごぼう・長ねぎ(青森)、きゅうり(群馬)、さつまいも（茨城）

※★印は、保健給食委員会と図書委員会でコラボしたブックメニュー給食です。本に出てくる料理が給食で登場します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	790	14.9	29.8	2.9	373	104	3.1	253	0.37	0.52	25	7.0

区主催「朝ごはんコンクール」優秀作品が区役所に展示されます!!

期間:10月27日(火)～11月2日（月）　場所:練馬区役所アトリウム

学園中では1年生が家庭科の夏休みの宿題で「朝ごはんコンクール」に取り組みました。本校は、銅賞1作品、奨励賞が6作品という結果でした。銅賞受賞作品をアレンジをして、献立に取り入れています。

