

10月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
3	火	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 みそドレッシングサラダ マーラーカオ	豚肉 豆腐 牛乳 みそ 卵 コンデンスミルク	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ラード ごま油 はちみつ 黒砂糖	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ しんじ ん たけのこ しめじ チンゲンサイ きゅうり コーン レーズン キャベツ	688	14.8
4	水	○	ソース焼きそば カレー大豆いりこスナック フルーツヨーグルト	豚肉 かつお節 青のり 大豆 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳	中華めん 油 米粉 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし パインアップル缶 みかん缶 桃缶	585	19.2
5	木	○	麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 干しいりたけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ね ぎ	586	17.7
6	金	○	ごはん いかのさらさ揚げ 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 いか かつお節 油揚げ みそ	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 エリンギ たまねぎ	604	16.6
10	火	○	★ブックメニュー「ハリー・ポッターと秘密の部屋」★ ミルクパン シェパーズパイ スコッチブロス ココアプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 アガー クリーム レンズ豆 コンデンスミルク	ミルクパン ジャガ芋 油 大麦 砂糖 バター	にんじん たまねぎ トマト 大根 セロリー パセリ	604	16.7
11	水	○	チーズキーマカレー ハニーサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 バター はちみつ ジャガ芋	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	640	15.1
12	木	○	さつまいもごはん ぎせい豆腐 ぶどう豆 みそ汁	牛乳 豆腐 卵 大豆 油揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん みつば もやし ほうれん草	588	18.1
13	金	○	ごまと青のりのごはん 肉じゃが 野菜のピリ辛和え	青のり 牛乳 豚肉	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	568	17.3
16	月	○	★ブックメニュー「給食アンサンブル」★ コッペパン ミートボール ABCスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	マーガリンパン 片栗粉 油 砂糖 マカロニ ジャガ芋	にんじん たまねぎ 大根 セロリー ほうれん草	608	15.8
17	火	○	栗ごはん ししゃもの青のり焼き 野菜のポン酢和え みそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 もち米 栗 砂糖	小松菜 もやし にんじん ゆず レモン たまねぎ かぼちゃ	547	17.3
18	水	○	ごはん 塩肉豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ ひじき	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ いら 枝豆	566	18.2
19	木	○	★豊玉第二中学校連携献立★ 高野豆腐の卵とじ丼 みそけんちん汁 柿	豚肉 高野豆腐 卵 牛乳 みそ 豆腐	米 大麦 油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう グリンピース 大根 わけぎ 柿	596	18.2
20	金	○	★豊玉第二中学校連携献立★ ビビンパチャーハン トックスープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 牛乳 卵 わかめ アガー	米 大麦 油 砂糖 ごま油 トック 片栗粉	たまねぎ にんにく にんじん ぜんまい もやし 小松菜 りんご 干しいりたけ りんごジュース ねぎ	523	13.5
23	月	○	チリビーンズライス 野菜スープ みかん	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 チーズ レンズ豆	米 油 ジャガ芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ みかん	600	15.7
24	火	○	ごはん 魚の香味焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま ジャガ芋	生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 えのきたけ たまねぎ	614	17.7
25	水	○	ごはん チーズタッカルビ わかめと豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ わかめ 豆腐	米 砂糖 油 ジャガ芋 トッポギ ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ 大根 ねぎ もやし	621	17.1
26	木	●	米粉のハヤシライス 大根とコーンのサラダ	豚肉 豆乳 ジョア	米 油 ジャガ芋 砂糖 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ コーン 大根 小松菜	548	13.4
27	金	○	★ブックメニュー「にくのくに」★ ソーセージピラフ ハンバーグまたはテリヤキチキン ミネストローネ	ウインナー 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ ベーコン	米 大麦 油 オリーブ油 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト セロリー パセリ キャベツ	628	16.7
30	月	○	ココアあげパン 野菜のスパイシーサラダ かぼちゃのシチュー	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 クリーム チーズ	油 コッペパン オリーブ油 小麦粉 砂糖 バター	にんじん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ かぼちゃ セロリー グリーンピース マッシュルーム	601	16.2
31	火	○	★開校記念お祝い献立★ 赤飯 お祝い花しゅうまい 野菜のごま酢和え お祝いすまし汁	小豆 牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま ごま油 しゅうまいの皮 油 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ 小松菜 もやし たけのこ みつば にんじん 大根	612	16.9

※ 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 ※●はジョア(マスカット)

9月使用食材の主な産地																	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	群馬	鶏肉	岩手	いか	ペルー	ます	ロシア	にら	栃木	もやし	栃木	みかん	静岡
バター	北海道	レンズ豆	アメリカ		宮崎	鶏卵	青森	えび	ベトナム	さば	ルウエー	ジャガ芋	北海道	なす	埼玉	なし	茨城