



10月の献立表

平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
3	火	○	炒り豆腐丼 キャロットゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 麦 砂糖 でん粉 米油 菜種油	人参 しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース もやし みかんジュース	エネルギー 645 kcal
							たんぱく質 24.6 g
4	水	○	きびごはん もやしのぴり辛あえ いわしの梅煮 つきみだんごじる 月見団子汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 わかめ	米 きび 砂糖 さといも ごま油 白玉粉 でん粉	人参 小松菜 かぼちゃ きゅうり 大根 ねぎ もやし 梅干し 唐辛子 生姜	エネルギー 581 kcal
							たんぱく質 22.1 g
5	木	○	きのこおこわ つくね蒸し 煮豆 ふとほうれん草のすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 うずらの卵 みそ わかめ うずら豆	米 もち米 麦 パン粉 砂糖 ごま油 あられ麩	人参 ほうれん草 たけのこ ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ 生姜	エネルギー 680 kcal
							たんぱく質 28.8 g
6	金	○	チキンライス かき玉スープ 果物	牛乳 鶏肉 卵	米 じゃがいも バター くる粉 でん粉 米油 菜種油	人参 ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース 果物	エネルギー 634 kcal
							たんぱく質 24.5 g
10	火	○	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ ホワイトゼリーブルーベリーソース	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン 大豆 粉寒天	コッペパン じゃがいも 砂糖 コンスターチ 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり セロリー マッシュルーム にんにく トマト もやし ブルーベリー ブルーベリージャム	エネルギー 614 kcal
							たんぱく質 26.9 g
11	水	○	サフランライス タンドリーチキン もやしとコーンのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 麦 じゃがいも バター カレー粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 小松菜 玉ねぎ ピーマン きゅうり もやし コーン トマト にんにく 生姜	エネルギー 687 kcal
							たんぱく質 24.8 g
12	木	○	里芋ごはん 磯香あえ 鮭のレモン焼き 沢菜菘	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ のり	米 麦 さといも ごま バター 砂糖 米油 菜種油	人参 ほうれん草 大根 ねぎ しいたけ もやし レモン	エネルギー 599 kcal
							たんぱく質 27.3 g
13	金	○	練馬スパゲティ 大豆サラダ 果物	牛乳 ツナ 大豆 わかめ のり	スパゲティ 砂糖 ごま油 オリブ油 マスタード(粉がらし) 米油 菜種油	人参 大根 きゅうり もやし 唐辛子 果物	エネルギー 613 kcal
							たんぱく質 25.3 g
16	月	○	さつまいもと五穀のごはん ししゃものみりん焼き 野菜の薬味あえ すいとん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 ささげ 油揚げ	米 もち米 麦 きび さつまいも さといも 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 キャベツ ごぼう きゅうり 大根 しめじ もやし 生姜	エネルギー 604 kcal
							たんぱく質 24.8 g
17	火	○	小松菜ごはん 吉野煮 魚のごまみそ焼き トマト	牛乳 いなだ えび 卵 豆腐 みそ	米 麦 くる粉 砂糖 ごま 米油 菜種油	人参 小松菜 チンゲン菜 しいたけ しめじ とうがん トマト	エネルギー 697 kcal
							たんぱく質 30.8 g
18	水	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ ミネストローネスープ 果物	牛乳 ツナ 鶏肉 卵 ベーコン チーズ いんげん豆	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 米油 菜種油	人参 玉ねぎ セロリー トマト ねぎ パセリ にんにく 果物	エネルギー 610 kcal
							たんぱく質 32.2 g
19	木	○	麦ごはん キャベツの香味あえ ヘルシーハンバーグきのこソース 小松菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 米油 菜種油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ もやし 生姜	エネルギー 648 kcal
							たんぱく質 29.0 g
20	金	○	梅ちりめんごはん ごま酢あえ 魚の竜田揚げ 大根のみそ汁	牛乳 まぐろ ちくわ しらす干し わかめ 油揚げ みそ	米 こんにやく ごま でん粉 砂糖 米油 菜種油	人参 大根 大根の葉 きゅうり もやし 梅干し 生姜	エネルギー 689 kcal
							たんぱく質 27.4 g
23	月	○	キャロットライス 春雨スープ 蒸しぎょうざ もやしのごま酢	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉 ごま ごま油	人参 小松菜 なら しいたけ もやし にんにく 生姜	エネルギー 652 kcal
							たんぱく質 23.2 g
24	火	○	しらすと青大豆のごはん ひじき入り卵焼き かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 青大豆 卵 しらす干し みそ 油揚げ ひじき	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油 菜種油	人参 かぶ かぶの葉 玉ねぎ ねぎ しいたけ	エネルギー 630 kcal
							たんぱく質 26.9 g
25	水	○	二色サンド ベークドポテト 肉団子スープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	食パン でん粉 春雨 バター マーガリン ごま油 じゃがいも	人参 白菜 たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ もやし 生姜 いちごジャム	エネルギー 683 kcal
							たんぱく質 24.8 g
26	木	○	麦ごはん ゆば入りすまし汁 さんまのかば焼き 土佐あえ	牛乳 さんま ゆば かつお節	米 麦 でん粉 ごま あられ麩 砂糖 米油 菜種油	人参 小松菜 ほうれん草 白菜 きゅうり もやし	エネルギー 667 kcal
							たんぱく質 24.1 g
27	金	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 いんげん豆 ヨーグルト わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カレー粉 砂糖 バター 米油 菜種油	人参 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく パイン 黄桃 みかん(缶)	エネルギー 751 kcal
							たんぱく質 22.3 g
30	月	○	チャンポンめん かぼちゃのサクサクパイ トマト	牛乳 豚肉 かまぼこ いか たこ なると	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉 くる粉 でん粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 キャベツ 玉ねぎ トマト かぼちゃ もやし たけのこ しいたけ きくらげ 生姜	エネルギー 718 kcal
							たんぱく質 32.6 g
31	火	○	赤飯 おかかあえ 鶏肉のバーベキューソース むらくも汁 紅白ゼリー	牛乳 豆乳 鶏肉 卵 なると ささげ 豆腐 かつお節 粉寒天	米 もち米 砂糖 ごま くる粉 でん粉	人参 小松菜 しいたけ ねぎ もやし 生姜 にんにく トマトジュース	エネルギー 686 kcal
							たんぱく質 30.0 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A ₁	B1mg	B2 mg	C mg	g	
中村小 10月平均	654	26.6	20.2	340	2.7	264	0.39	0.57	29	4.9	3.1
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

