

平成28年度 10月 献立予定表 練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	○	ゆかりご飯 ぎせい豆腐 野菜の生姜和え 畑のみそ汁	牛乳 鶏肉 押し豆腐 卵 味噌	ご飯 砂糖 じゃがいも さつまいも 油	ゆかり 人参 小松菜 たけのこ 椎茸 ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	618
							24.5
4	火	○	豚バラ高菜ご飯 もやしのぴり辛炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	ご飯 突きこんにやく さといも 砂糖 白玉粉 油 白ごま	高菜漬け 人参 小松菜 もやし 大根 えのきたけ	627
							23.6
5	水	○	コッペパン チーズオムレツ ミネストローネ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン ひよこ豆 生クリーム ダイスチーズ	コッペパン じゃがいも シェルマカロニ 砂糖	人参 ダイストマト缶 玉葱 にんにく セロリー	602
							31.8
6	木	○	きびご飯 鯖の韓国風焼き 大根のみそ汁 ミニトマト	牛乳 鯖 かつお削り 油揚げ 味噌	きびご飯 砂糖 白ごま ごま油	人参 ミニトマト にんにく しょうが ねぎ 大根	629
							26.8
7	金	○	あぶ玉丼 けんちん汁 果物	牛乳 油揚げ 白竹輪 卵 鶏肉 絹ごし豆腐	麦ごはん 砂糖 板こんにやく 里芋 油	人参 干し椎茸 玉葱 グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	639
							25.6
10	月		体育の日				
11	火	○	大豆入りひじきご飯 ほっけ開き焼き もやしのゴマサラダ うすくず汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ほっけ ひじき 板無しかまぼこ	ご飯 突きこんにやく 砂糖 でんぶん 油 白すりごま	人参 もやし きゅうり グリーンピース ねぎ えのきたけ	600
							31.1
12	水	○	焼きおにぎり カレーうどん 即席漬け	牛乳 豚肉 板無しかまぼこ	ご飯 ぐず粉 細うどん ごま油 白ごま 油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり しょうが 玉葱 にんにく 干し椎茸	641
							24.2
13	木	○	パプリカライスクリームソースがけ マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 生クリーム 牛乳	ご飯 小麦粉 砂糖 バター 油	パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	694
							23.5
14	金	○	麦ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 かつおでんぶ コーンサラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつお削り	麦ごはん 砂糖 でんぶん 油 ごま油 白ごま	人参 青梗菜 にんにく しょうが たけのこ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	617
							25.8
17	月	○	コーンピラフ もやしのスープ ハロウィンマフィン	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	ご飯 パイオレット バター 油 ごま油 上白糖 ココアパウダー	人参 ニラ 玉葱 ねぎ コーン かぼちゃペースト マッシュルーム グリーンピース もやし	675
							18.6
18	火	○	みそラーメン メンマの含め煮 おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 味噌 豚肉 寒天	中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 ニラ にんにく しょうが ねぎ 白菜 たまねぎ もやし	634
							22.4
19	水	○	ごぼう入りドライカレー パリパリサラダ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 カットわかめ ひじき	麦ごはん 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	人参 にんにく しょうが セロリー ごぼう グリーンピース	634
							21.7
20	木	○	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン ピザチーズ	黒砂糖パン リボンマカロニ 薄力粉 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ	661
							25.4
21	金	○	たくあんご飯 きのこ汁 いが栗くん	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 味噌 卵 のり	麦ごはん さつまいも 砂糖 小麦粉 そうめん ごま油 油 バター むき栗	人参 小松菜 たくあん 干し椎茸 しめじ エノキダケ 大根	618
							19.5
24	月	○	きびご飯 ※魚のマリアナソース チーズポテト にらたまスープ	牛乳 ※魚 鶏肉 卵 ダイスチーズ	きびご飯 片栗粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも 油	人参 ニラ 玉葱 しょうが 干し椎茸	678
							32.7
25	火	○	ジャンバラヤ ニョッキのスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン パルメザンチーズ	ご飯 じゃがいも 薄力粉 油 バター オリーブオイル	人参 青ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム セロリー キャベツ	627
							23.6
26	水	○	ピザトースト 大根のポトフ 果物	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 ピザチーズ	食パン 砂糖 里芋 油	青ピーマン トマト 人参 玉葱 大根 マッシュルーム ほんしめじ 果物	600
							26.2
27	木	○	きびご飯 生揚げの味噌炒め 塩昆布和え	牛乳 生揚げ 豚こま 味噌 塩昆布	きびご飯 砂糖 でんぶん ぐず粉 油 ごま油	人参 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ	644
							26.2
28	金	○	チンジャオロース丼 白菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	麦ごはん 砂糖 でんぶん 油	青ピーマン 人参 しょうが にんにく ねぎ たけのこ 白菜	603
							22.2
31	月		振替休日				

※魚のマリアナソースですが、スキヤマジキマシを使用する予定です

※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。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月分平均	634	25.0	19.7	356	2.4	239	0.37	0.54	26	4.7	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満