

10月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質 エネルギー</small>
			赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
2	金	パエリア 焼きチーズポテト ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉、えび、いか、ベーコン チーズ	米 じゃがいも、砂糖、くず粉 バター、ごま油、米サラダ油	パセリ、人参、チンゲンサイ 玉ねぎ、にんにく、キャベツ マッシュルーム缶	672 24.1
6	火	ごはん ホイコーロー かき玉スープ タヤケゼリー	牛乳 卵 豚肉、鶏肉、八丁味噌 豆板醤、テイメイジャン 粉麦天	米、米粒麦 砂糖、米サラダ油、ごま油	人参、パセリ、しょうが、にんにく 干し椎茸、ねぎ、キャベツ オレンジジュース	621 24.9
7	水	食パン カスタードクリーム 魚の香草焼 じゃこ入りサラダ パミセリスープ	牛乳 卵 鮭、ベーコン、ちりめんじゃこ	食パン じゃがいも、パミセリ、砂糖 バター、オリーブ油、コンスターチ	人参、ピーマン、にんにく、レモン 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	617 30.3
8	木	信田どんぶり みそ汁 柿	牛乳 油揚げ、鶏肉、なると、みそ 削り節、わかめ	米、米粒麦 砂糖	人参、干し椎茸、グリーンピース 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、大根 柿	624 23.1
9	金	しめじごはん ししゃものごま揚げ じゃがいものそぼろ煮 卵とじスープ	牛乳 卵 豚肉、油揚げ、ししゃも あおのり、だし昆布 わかめ	米 じゃがいも、砂糖、くず粉 米サラダ油、小麦粉、ごま	人参、さやいんげん、本しめじ しょうが、玉ねぎ、ねぎ	663 25.8
13	火	山吹きごはん さばのみそ煮 変わり煮びたし すまし汁	牛乳 さば、みそ、凍り豆腐 油揚げ、わかめ	米 もちきび、砂糖、こんにゃく	人参、小松菜、しょうが、ねぎ えのきたけ、干し椎茸	618 26.6
14	水	卵とじうどん いがぐりくん みかん	牛乳 卵 鶏肉	うどん くず粉、さつまいも、砂糖、くり 小麦粉、そうめん、バター 米サラダ油	人参、ほうれん草、干し椎茸 たけのこ、みかん	657 21.7
15	木	麻婆豆腐丼 もやしのピリ辛風味 中華スープ	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、とうふ 鶏肉、テイメイジャン	米、米粒麦 砂糖、くず粉、米サラダ油 ごま油、いりごま	にら、人参、チンゲン菜、しょう が にんにく、ねぎ、玉ねぎ、も やし 干し椎茸、たけのこ	639 27.4
16	金	秋の山路ごはん いかのカレント揚げ みそ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、いか、みそ わかめ	米 砂糖、でん粉、米サラダ油 ぎんなん、ピーナッツ	人参、干し椎茸、本しめじ、ねぎ しょうが、大根、キャベツ	621 26.3
19	月	チャーハン ツナ春巻 あっさりワカメスープ	牛乳 卵 焼き豚、ツナ缶、わかめ	米 春巻の皮、米サラダ油 いりごま、マヨネーズ	人参、パセリ、玉ねぎ、ねぎ グリーンピース	647 22.9
20	火	さつまいもごはん さんまの生姜煮 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 さんま、みそ、だし昆布 わかめ	米、もち米 さつまいも、砂糖、ごま	ほうれん草、人参、しょうが ねぎ、大根、もやし	666 25.1
21	水	ミルクパン じゃが芋とひき肉の重ね煮 ハブリカ入りサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 豚肉、レンズ豆、ベーコン チーズ	ミルクパン じゃがいも、砂糖、小麦粉 米サラダ油	人参、パセリ、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	639 25.0
22	木	練馬ごはん まさご揚げ もやしのおかか和え のっぺい汁	牛乳 卵 鶏肉、油揚げ、豆腐 豚肉、レンズ豆	米、米粒麦 砂糖、くず粉、米サラダ油 こんにゃく、さといも、ごま 竹わふ	人参、小松菜、大根、玉ねぎ ねぎ、もやし、グリーンピース	633 28.3
23	金	ごはん 豚カツのリンゴソース 秋野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 卵 豚肉、みそ、わかめ	米、米粒麦 小麦粉、パン粉、はちみつ くず粉、砂糖、米サラダ油、ごま	パセリ、ほうれん草、ねぎ、大根 キャベツ、ホールコーン アップルソース	681 24.3
26	月	吹き寄せごはん 豆腐シューマイ とん汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆腐 豚肉、みそ	米、もち米 こんにゃく、砂糖、じゃがいも シューマイの皮、くり	人参、さやいんげん、本しめじ しょうが、玉ねぎ、ごぼう、大根 ねぎ	620 27.6
27	火	パンブキンパン キャベツたっぷりミートローフ 海草サラダ ABCスープ	牛乳 卵 豚肉、ベーコン、わかめ	パンブキンパン パン粉、じゃがいも、マカロニ ごま	人参、パセリ、キャベツ、玉ねぎ ホールコーン、グリーンピース マッシュルーム、玉ねぎ きゅうり、もやし	625 28.8
28	水	ごはん 手作りふりかけ 白身魚の南蛮漬け 小松菜の煮びたし 吉野汁	牛乳 ホキ、鶏肉、油揚げ かまぼこ、花かつお、あおのり ちりめんじゃこ	米、米粒麦 くず粉、小麦粉、こんにゃく、ふ 米サラダ油、ごま、砂糖	人参、小松菜、しょうが、ねぎ	619 29.2
29	木	ぶどうパン 豆腐とエビのケチャップ煮 キャロットソースサラ ダ すりおろしリンゴゼリー	牛乳 鶏肉、えび、いんげん豆、豆 腐 豆板醤	食パン はちみつ、砂糖、くず粉 バター、米サラダ油	人参、小松菜、にんにく、白菜 しょうが、たけのこ、干し椎茸 玉ねぎ、グリーンピース、レモン キャベツ、大根	622 26.4
30	金	ごはん 麻婆大根丼 もやしの塩ナムル わかめスープ	牛乳 卵 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 わかめ	米、米粒麦 砂糖、くず粉、ごま ごま油、米サラダ油	人参、にら、にんにく、しょうが 干し椎茸、たけのこ、大根 しょうが、たけのこ、ねぎ もやし	635 25.4

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。