



# 10月の献立表



平成24年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
3	水	○	ごはん・ホイコーロー 卵とじスープ・もやしのピリ辛風味 すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉、テイメイジャン みそ、豆板醤、卵、昆布 わかめ、パルアガー	米、麦 くず粉、砂糖、油 ごま油、ごま	にんじん、しょうが、にんにく、干しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、りんご りんごジュース	629 23.8
4	木	○	ミルクパン・大豆入りサラダ 白身魚のムニエル・レモンソース じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ホキ、ベーコン、大豆 わかめ	ミルクパン 小麦粉、じゃがいも、砂糖 バター、油、オリーブ油 ごま油	パセリ、にんじん、 小松菜、レモン、玉ねぎ きゅうり、もやし	638 27.1
5	金	○	信田どんぶり みそ汁・柿	牛乳 油揚げ、鶏肉、なると みそ、わかめ	米、麦 砂糖	にんじん、干しいたけ グリーンピース、玉ねぎ、た けのこ、ねぎ、大根、かき	626 23.2
9	火	○	ごはん 豚カツのりんごソース みそ汁・秋野菜のごまあえ	牛乳 豚肉、卵、油揚げ、豆腐 みそ	米、麦 小麦粉、パン粉、はちみつ くず粉、砂糖、油、ごま ごま油	パセリ、ほうれん草 アップルソース、大根 ねぎ、キャベツ、コーン	638 20.4
10	水	○	スパゲティきのこソース かぼちゃのヘルシーマフィン ブルー	牛乳 ベーコン、豚肉 生クリーム	スパゲティ くず粉、砂糖、甘納豆、小麦 粉、オリーブ油、油、バター	西洋かぼちゃ、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、ほんし めじ、えのきたけ、ブルー	711 27.3
11	木	○	昆布ごはん・もやしのおかかあえ ウイナのピリ辛風味・いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、いわし すけとうだち、みそ、卵 ウイナ、昆布	米 さといも、でん粉 小麦粉、砂糖、油	にんじん、干しいたけ ごぼう、大根、ねぎ しょうが、もやし	634 26.7
12	金	○	食パン・はちみつ・鮭の香草焼き バミセリスープ・じゃこ入りサラダ	牛乳 さけ、ベーコン ちりめんじゃこ	食パン じゃがいも、バミセリ、砂糖 はちみつ、オリーブ油 バター、油、ごま油	にんじん、ピーマン にんにく、レモン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	646 29.9
15	月	○	さつまいもごはん さんまのかば焼き・変わりごまあえ みそ汁	牛乳 さんま、みそ、昆布 わかめ	米、もち米 さつまいも、でん粉、小麦 粉、くず粉、砂糖、油、ごま	ほうれん草、にんじん もやし、ねぎ、大根	671 22.1
16	火	○	ごまきな粉トースト ベリタリアンシチュー・りんご	牛乳 きな粉、鶏肉、粉チーズ 生クリーム	食パン はちみつ、じゃがいも、ヌードル 小麦粉、ワタガリ、ごま 油、バター	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、りんご	700 22.9
17	水	○	吹き寄せごはん 豆腐シューマイ・豚汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆腐 豚肉、みそ	米、もち米 こんにゃく、砂糖、シューマイの皮 じゃがいも、栗、油、ごま油	にんじん、さやいんげん ほんしめじ、しょうが 玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう 大根、ねぎ	628 27.9
18	木	○	食パン・手作りみかんジャム まめまめキッシュ 海草サラダ・パセリポテト	牛乳 ボンレスハム、卵 いんげん豆、生クリーム チーズ、わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも、コーンス ターチ、油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、パセリ 玉ねぎ、きゅうり、もやし みかん缶、オレンジジュ ース	654 27.1
19	金	○	ごはん・手作りふりかけ・吉野汁 白身魚の南蛮漬け・小松菜の煮びたし	牛乳 ホキ、鶏肉、油揚げ、かまぼ こ、花かつお、ちりめんじゃ こ、あおのり	米、麦 でん粉、小麦粉、砂糖、こんに ゃく、あらめ、くず粉、 油、ごま	にんじん、小松菜 しょうが、ねぎ	637 29.5
22	月	○	チャーハン 蒸しギョーザ・春雨スープ	牛乳 卵、焼き豚、豚肉 ベーコン、豆腐	米 でん粉、餃子の皮、くず粉 緑豆春雨、油、ごま油	にんじん、にら、玉ねぎ ねぎ、グリーンピース、にん にく、しょうが、キャベツ	602 25.1
23	火	○	揚げパン ポトフ・柿	牛乳 ベーコン、鶏肉、ウイナ いんげん豆、きな粉	ミルクパン お砂糖、じゃがいも、油	にんじん、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、かき	633 22.2
24	水	○	秋の山路ごはん いかのカリント揚げ・のっぺい汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、いか 豚肉、昆布	米 砂糖、でん粉、こんにゃく、さ といも、竹輪ふ、くず粉、油、 ぎんなん、ピーナツ	にんじん、干しいたけ ほんしめじ、グリーンピース しょうが、大根、ねぎ	641 27.3
25	木	○	しっぽうどん いがぐりくん・スチーム卵	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ 卵	うどん さつまいも、砂糖、小麦粉 そうめん、ごま、油、パ ー 菓	にんじん、小松菜、 干しいたけ、大根 はくさい、ねぎ	690 26.2
26	金	○	山吹ごはん さばのみそ煮・すまし汁 変わり煮びたし	牛乳 まさば、みそ、豆腐 油揚げ、わかめ	米、もち米 砂糖、こんにゃく	にんじん、小松菜 しょうが、えのきたけ ねぎ、干しいたけ	618 26.6
29	月	○	麻婆豆腐丼・あっさりワカメスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 テイメイジャン、わかめ パルアガー	米、麦 砂糖、くず粉、油 ごま油、ごま	にら、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、たけのこ ぶどうジュース	648 24.2
30	火	○	丸パン ヘルシーハンバーグ・ABCスープ パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、豆腐、卵 レンズ豆、ベーコン	丸パン パン粉、砂糖、じゃがいも ABCマカロニ、油	にんじん、パセリ 赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ マッシュルーム、コーン キャベツ、きゅうり	657 28.5
31	水	○	しめじごはん じゃがいものそぼろ煮・みそ汁 ししゃものカレー揚げ	牛乳 豚肉、油揚げ、みそ、卵 わかめ、ししゃも	米 砂糖、じゃがいも、くず粉 小麦粉、油	にんじん、さやいんげん ほんしめじ、しょうが 玉ねぎ、ねぎ、大根	650 25.2



\* 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。

学校給食費の徴収にご協力ください。今月の引落日は10月4日(木)です。