



10月のこんだて

平成29年度
練馬区立
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もことになる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g		
2	月	○	丸パン かぼちゃコロケ 人参といんげんのグラッセ きゃべつのスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ ウィンナー 牛乳 スキムミルク	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 オリーブ油	人参 かぼちゃ キャベツ 玉葱 セロリー さやいんげん	626	22.5		
3	火	○	麦ごはん 生揚げのすき焼き煮 もやしの和え物	豚肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎしらたき 砂糖 米油	さやいんげん 玉葱 ねぎ しめじ もやし ホールコーン	632	26.4		
4	水	○	★十五夜メニュー★ 秋いっぱいごはん 豚汁 お月見団子	鶏肉 豚肉 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 もち米 さつまいも 米油 砂糖 さといも 白玉粉 こんにやく じゃがいも	人参 小松菜 しめじ ごぼう 干し椎茸 ねぎ 大根	613	20.8		
5	木	○	麦ごはん きのコストロガノフ フレンチサラダ	豚肉 牛乳 クリーム	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 米油 バター	トマトピューレ 人参 にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ エリンギ セロリー キャベツ ホールコーン	615	18.9		
6	金		『全校遠足』につき給食はありません。お弁当の用意をお願いします。							
10	火	○	麦ごはん 鮭の黄金焼 大根のゆかりあえ のっぺい汁	鮭 赤みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも こんにやく でんぷん エッグケアマヨネーズ 米油	人参 生姜 大根 きゅうり ねぎ ゆかり	616	27.5		
11	水	○	りんごジャムサンド 豆腐ナゲット 麦入りミネストローネ	押し豆腐 まぐろ缶詰 ベーコン 鶏肉 牛乳 白いんげんまめ	丸パン 砂糖 でんぷん じゃがいも おおむぎ 米油	人参 トマト缶 パセリ りんご レモン 玉葱 にんにく セロリー	600	22.5		
12	木	○	きんぴらごはん ふくろ煮 わかめのすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油	人参 さやいんげん ごぼう 玉葱 干し椎茸 生姜 大根 ねぎ	567	23.0		
13	金	○	きのコスパゲティ キャベツのマリネ スイートポテト	ベーコン たまご牛乳 きざみのり クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米油 バター	人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ りんご	617	19.2		
16	月	○	麦ごはん ししゃものピリ辛焼き 野菜のおかか炒め いもっこ汁	かつお節 豚肉 牛乳 焼き豆腐 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 ゴマ でんぷん さといも こんにやく ごま油	人参 生姜 にんにく ごぼう キャベツ もやし 大根 ねぎ	577	26.5		
17	火	○	吹き寄せごはん 大豆の磯煮 かきたま汁 くだもの(みかん)	油揚げ 豚肉 大豆 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも でんぷん こんにやく 米油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう しめじ 玉葱 くだもの	574	23.8		
18	水	○	チキンカレーライス 野菜の甘酢漬け	鶏肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご きゅうり 大根 なす れんこん	640	17.5		
19	木	○	麦ごはん 四川豆腐 切干大根のナムル	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ゴマ	人参 チンゲンツアイ 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸 たけのこ セロリー 切干大根 きゅうり もやし	622	25.8		
20	金	○	ごはん 魚の山いも蒸し うめドレッシングサラダ じゃがいもの味噌汁	モウカサメ たまご かつお節 油揚げ 赤みそ 牛乳 あおのり	米 ながいも 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 大根 きゅうり 梅干し 玉葱	610	25.5		
23	月	○	ぶどうパン ラザニア やさいスープ くだもの(りんご)	豚肉 レンズまめ 牛乳 クリーム ピザチーズ	ぶどうパン ラザニア 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも 米油	人参 トマトピューレ トマト缶 パセリ 小松菜 にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン キャベツ くだもの	642	22.8		
24	火	○	菜めし 五目肉じゃが 豆腐と玉ねぎの味噌汁	豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ 牛乳 木綿豆腐	米 おおむぎ じゃがいも こんにやく 砂糖 ゴマ 米油	小松菜 人参 玉葱 たけのこ グリンピース	605	22.4		
25	水	○	ごはん 揚げ魚のごまがらめ やさいの辛子あえ 広東スープ	モウカサメ 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 でんぷん 砂糖 ゴマ 米油 ごま油	だいこん葉 人参 生姜 もやし チンゲンツアイ きゅうり 白菜	689	26.0		
26	木	○	鶏肉とごぼうのピラフ 青のりポテト パンフキンポターージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳 あおのり クリーム	米 おおむぎ 米油 じゃがいも オリーブ油	人参 赤ピーマン 青ピーマン かぼちゃ パセリ 生姜 ごぼう ホールコーン セロリー 玉葱 クリームコーン	631	18.9		
27	金	○	プルコギ丼 大根の華風あえ 青菜のスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	にら 人参 小松菜 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく 大根 きゅうり セロリー ねぎ	576	22.1		
30	月	○	ポテトサンド コーンサラダ ピュンドナーゲルシュテンズツペ風	ハム 牛乳 ピザチーズ クリーム	丸パン じゃがいも 砂糖 おおむぎ バター エッグケアマヨネーズ 米油	パセリ 人参 葉ねぎ 玉葱 キャベツ ホールコーン セロリー	595	17.9		
31	火	○	ごはん さんまのかば焼き 白菜づけ 生揚げの味噌汁	さんま 生揚げ 赤みそ 牛乳	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 ゴマ	人参 白菜 きゅうり ゆず 大根 ねぎ	710	24.4		

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、17(火)みかん、23(月)りんごを予定しています。

◇今月使用予定の「エッグケアマヨネーズ」は、大豆油や大豆たんぱくを原料に使った、卵不使用のマヨネーズです。