



10月のこんだて

平成30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 もどくなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	火	○	みそラーメン 塩だれきゅうり ぶどうゼリー	赤みそ 豚肉 牛乳 アガー	蒸し中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ セロリー 白菜 玉葱 もやし きゅうり ぶどうジュース	598	21.2
3	水	○	麦ごはん きのコストロガノフ キャベツのマリネ	豚肉 豆乳 牛乳	米 おおむぎ 米粉 砂糖 米油	トマトピューレ 人参 にんにく 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ エリンギ セロリー キャベツ りんご	580	18.4
4	木	○	麦ごはん 魚のみそ漬け焼き やさいのピリカラ和え いもっこ汁	モウカサメ 白みそ 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 さといも こんにやく ごま油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 ねぎ もやし にんにく ごぼう 大根	586	26.5
5	金	○	食パン 手作りりんごジャム おおきな豆腐ナゲット いんげんとコーンのソテー 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 大豆 牛乳	食パン 砂糖 米油 でんぶん じゃがいも おおむぎ オリーブ油	さやいんげん 人参 トマト缶 パセリ りんご レモン汁 玉葱 ホールコーン にんにく セロリー	645	24.3
9	火	○	レンズドライカレーライス わかめスープ くだもの(りんご)	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 米油	人参 赤ピーマントマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 セロリー ねぎ くだもの	587	20.6
10	水	○	麦ごはん 鮭の黄金焼き うめドレッシングサラダ のっぺい汁	鮭 赤みそ かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でんぶん こんにやく 米油 エッグケアマヨネーズ	人参 生姜 大根 きゅうり 梅干し ねぎ	644	28.5
11	木	○	菜めし 五目肉じゃが 豆腐と玉ねぎの味噌汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 米油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 ゴマ	小松菜 人参 玉葱 たけのこ グリーンピース	631	21.4
12	金	○	丸パン かぼちゃコロッケ キャベツ入りトマトシチュー	豚肉 レンズまめ 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 牛乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 米油	人参 かぼちゃ トマト缶 トマトピューレ 玉葱 セロリー にんにく ぶなしめじ キャベツ	674	22.8
15	月	○	吹き寄せごはん 生揚げの田楽 大豆の磯煮 かきたま汁	油揚げ 生揚げ 赤みそ 豚肉 大豆 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにやく でんぶん 米油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 生姜 玉葱	624	28.9
16	火	○	麦ごはん ししゃもの唐揚げ 野菜のおかか炒め じゃがいもの味噌汁	かつお節 油揚げ 赤みそ 牛乳 ししゃも	米 おおむぎ でんぶん じゃがいも 米油 ごま油	小松菜 キャベツ もやし 玉葱	587	23.6
17	水	○	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 でんぶん 米油 ゴマ ごま油	人参 チンゲンツアイ 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 セロリー 切干しだいこん もやし きゅうり	594	24.1
18	木	○	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツのごま酢和え 野菜の味噌汁	鶏肉 赤みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 小松菜 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	575	22.3
19	金	○	きのコスパゲティ フレンチサラダ スイートポテト	ベーコン きざみのり 牛乳 クリーム	スパゲティ 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 ホールコーン えのきたけ キャベツ ぶなしめじ あんずジャム	594	17.8
22	月	○	ごはん 焼きほっけ 野菜のすりごま和え 豚汁	ほっけ 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ゴマ 米油	人参 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 大根	600	26.6
23	火	○	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	572	22.0
24	水	○	ポテトサンド アップルドレッシングサラダ パンキンポタージュ	ベーコン 牛乳 クリーム ピザチーズ	丸パン じゃがいも 砂糖 エッグケアマヨネーズ 米油	人参 かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 りんご セロリー クリームコーン缶	612	18.5
25	木	○	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 でんぶん 砂糖 ゴマ 米油 ごま油	人参 だいこん 葉きゅうり 白菜 チンゲンツアイ 生姜 もやし	657	24.4
26	金	○	こぎつねごはん 千草焼 大根のゆかりあえ わかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ たまご まぐろ缶詰 凍り豆腐 白みそ 木綿豆腐 赤みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 米油	人参 小松菜 大根 きゅうり 玉葱 ゆかり	579	25.9
29	月	○	麦ごはん 厚揚げのピリカラ炒め ファイバーサラダ くだもの(りんご)	豚肉 生揚げ 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん 米油 ごま油	人参 青ピーマン にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ 切干しだいこん きゅうり くだもの	635	22.9
30	火	○	ごはん さんまのかば焼き 即席漬け 五目汁	さんま 絹ごし豆腐 牛乳	米 でんぶん 砂糖 米油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり えのきたけ 大根	641	20.8
31	水	○	ぶどうパン ポテトの重ね焼き きゃべつとコーンのスープ くだもの(みかん)	豚肉 レンズまめ 牛乳 ピザチーズ	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 米油 バター	人参 トマトピューレ パセリ 小松菜 玉葱 セロリー キャベツ ホールコーン くだもの	613	22.6

※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、9(火)・29(月)共にりんご、31(水)みかんを予定しています。

◇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。