

10月 こんだてひょう

平成 26 年

練馬区立北町西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	水		都民の日				
2	木	○	むぎ 麦ごはん さば 鯖のカレーニエル はるさめいた あき みの じる 春雨炒め 秋の実り汁	さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ はるさめ かたくりこ さつまいも バター あぶら	にんじん たら たけのこ もやし しょうが ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 24.9 g
3	金	○	かんたん 広東めん メンマの炒め煮 キャラメルポテト	ぶたにく えび いか とうふ ぎゅうにゅう	むし中華めん かたくりこ さとう さつまいも アーモンド あぶら ごまあぶら バター	にんじん チンゲンサイ にんにく セロリ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ めんま	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 29.9 g
6	月	○	☆十三夜献立☆ くり 栗ごはん おひたし だいず とりにく しょうが しょうゆにゅう 大豆と鶏肉の汁煮 くだもの	かつおぶし とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとも こんにやく さとう くり ごま あぶら	ほうれんそう にんじん はくさい もやし ねぎ ほししいたけ くだもの	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 21.3 g
7	火	○	サーモンピラフ 黄金芋 野菜スープ	さけ いんげんまめ ぶたにく だしふんにゅう たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら ごま	にんじん ピーマン ほうれんそう パセリ たまねぎ キャベツ しめじ セロリ にんにく しょうが	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 21.5 g
8	水	○	パンPKンハニートースト アーモンドドレッシングサラダ カレーポークビーンズ	ぶたにく 生クリーム ぎゅうにゅう	パンPKンパン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ バター マーガリン アーモンド あぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし セロリ にんにく たまねぎ マッシュルーム	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 21.8 g
9	木	○	たくあんごはん 飛び魚ののり揚げ きんぴらごぼう こまつな 小松菜のみそ汁 ブルーベリーパンナコッタ	とびうお たまご みそ のり アガー 生クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび こむぎこ こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな あしたば ごぼう だいこん しょうが たまねぎ キャベツ たくわん ブルーベリー	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.1 g
10	金	○	☆目の愛護Day献立☆ あき 秋ナス入り麻婆豆腐丼 中華サラダ くだもの	ぶたにく だいず みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たら こまつな にんにく しょうが ほししいたけ なす ねぎ もやし ぶどう	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 24 g
13	月		体育の日				
14	火	○	ごまごはん パリパリサラダ エビチリ豆腐 くだもの	とうふ えび しらす ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワンタンの皮 はちみつ さとう かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ くだもの	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.5 g
15	水	○	やこめ 豚肉の生姜焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ じゃがいも あぶら	にんじん みつば さやいんげん さやえんどう ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.8 g
16	木	○	チリビーンズドック ごまポテト 青梗菜としめじのスープ	ぶたにく いんげんまめ とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも かたくりこあぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ セロリ しめじ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.2 g
17	金	○	あき やまじ 秋の山路ごはん 野菜たっぷりみそ汁 秋鮭のバターしょうゆ焼き	とりにく あぶらあげ さけ ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう こんにやく じゃがいも くり ぎんなん あぶら バター	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん もやし	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 27.6 g
20	月	○	さつまいも入り赤飯 鯖の味噌煮 おかか和え わかめのすまし汁	ささげ さば みそ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さとう かたくりこ ごま	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 25.3 g
21	火	○	♪チャレンジクッキング 6年1組 渡辺菜さん献立♪ キムチチャーハン 春巻き わかめスープ	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ こむぎこ かたくりこ はるまきの皮 ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン にんにく もやし しょうが キムチ ほししいたけ ねぎ たけのこ セロリ たけのこ えのき	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 20.5 g
22	水	○	ごもく にどん 五目うま煮丼 ワンタンスープ くだもの	ぶたにく とうふ えび いか なたくと ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ワンタンの皮 あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ たら しょうが にんにく きくらげ たけのこ もやし たまねぎ はくさい ねぎ みかん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 25.5 g
23	木	○	きのこと鮭のスパゲティ わかめサラダ 夕焼けゼリー	とりにく さけ チーズ 生クリーム わかめ こなかんでん ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ さとう オリーブ油 あぶら バター ごま	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし みかんジュース	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 23.9 g
24	金	○	あわごはん キャベツたっぷりメンチカツ わかめのみそ汁	ぶたにく たまご みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あわ パンこ こむぎこ さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ だいこん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.6 g
27	月	○	こんぶ 昆布ごはん ブリの香味焼き 華風きゅうり さつまい汁	あぶらあげ ぶり とりにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こんにやく あぶら ごまあぶら	さやえんどう にんじん ほししいたけ きゅうり ごぼう だいこん しょうが ねぎ	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 26.5 g
28	火	○	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろごはん 青梗菜とコーンのソテー みそけんちん汁 くだもの	とりにく こおりどうふ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく さとも あぶら バター	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん くだもの	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 25.4 g
29	水	○	くろざとう 黒砂糖パン ツナのチーズローフ 白いんげんのトマトスープ	ツナ缶 たまご ぶたにく いんげんまめ チーズ 生クリーム ぎゅうにゅう	黒砂糖パン パンこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 27.9 g
30	木	○	ごはん やきししゃも ひじきの炒め煮 実だくさんのみそ汁	だいず とりにく さつまいも あぶらあげ とうふ みそ ししゃも ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 29.5 g
31	金	○	ターメリックライス キーマアルビカレー 福神漬 ハロウィンデザート	ぶたにく レンズまめ とうふ チーズ アガー ぎゅうにゅう	こめ さとも こむぎこ しらたまこ さとう バター あぶら ごま	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリ グリンピース ふくじんづけ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 21 g



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
◎新メニューになります。感想等お待ちしております。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	630	24.8	18.7	352	2.3	266	0.4	0.54	24	5.3	2.6