

# 10月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	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)	
2	金	○	チリドッグ パミセリスープ くだもの	ぎゅうにゅう ウィンナー トワパンジャン ぶたにく	コッパパン さとう でんぷん じゃがいも パミセリ ひまわり油	にんじん しょうが たまねぎ にんにく セロリー キャベツ くだもの	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 22.4 g
5	月	○	ごはん 厚焼き卵 やさい うまに 野菜の旨煮	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく ひまわり油	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ グリンピース	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24.1 g
6	火	○	わかめしらすごはん 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ みそ かつおぶし とうふ	こめ こんにゃく さといち バター ひまわり油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 32.3 g
7	水	○	ごはん 四角豆腐 中華スープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 27.4 g
8	木	○	★高麗キーマン 魚のガーリックステーキ キャベとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たまご めかじき ベーコン	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも ごま油	たかなづけ にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 29.0 g
9	金	○	手作りナン カレーポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 生クリーム	こむぎこ じゃがいも さとう オリーブ油 ひまわり油 バター アーモンド粉	にんじん セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 19.9 g
13	火	○	キャロットライス ★サモサ なるとり卵スープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると たまご	こめ じゃがいも ぎょうざの皮 でん粉 ごま油 いりごま マヨネーズ ひまわり油	にんじん こまつな ホールコーン グリンピース たまねぎ えのきたけ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 21.0 g
14	水	○	ごはん 豚肉と豆腐のスープ やさい 中華和え 野菜の中華和え のりの佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ のり	こめ おおむぎ さとう でん粉 ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい きりほしだいこん	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 24.6 g
15	木	○	むぎごはん 愛ごはん サバのカレームニエル 夏ごめいめ 春雨炒め 秋の爽り汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ はるさめ でん粉 さつまいも バター ひまわり油	にんじん なら 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
16	金	○	ツナマヨサンド ベジたっぷりスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ツナ缶 ぶたにく ピザチーズ アガー	食パン はるさめ さとう マヨネーズ	にんじん こまつな レモン たまねぎ セロリー 干しいたけ キャベツ ねぎ オレンジジュース	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.8 g
19	月	○	ごはん ししゃもの香り焼き だいず からふとししゃも 大豆とひじきの煮物 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう だいず さつまいも かつおぶし みそ からふとししゃも ひじき	こめ こんにゃく さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ はくさい だいこん	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 26.2 g
20	火	○	シーフードピラフ 春雨スープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー いか えび ぶたにく とうふ	こめ さとう はるさめ でんぷん バター ひまわり油 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン セロリー はくさい ねぎ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 23.0 g
21	水	○	ハヤシライス ワカメサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム わかめ	こめ おおむぎ こむぎ粉 さらめ さとう ひまわり油 バター	にんじん にんにく たまねぎ セロリー しょうが マッシュルーム グリンピース きゅうり ホールコーン	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 20.3 g
22	木	○	ながき 長崎ちゃんぽん ★ハチミツレモンマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずら たまご なると たまご	ちゅうかめん でん粉 バター グラニュー糖 こむぎ粉 はちみつ ひまわり油 ごま油	にんじん なら チンゲンツアイ にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 24.2 g
23	金	○	ひ菜ごはん おひたし だいず 大豆と鶏肉の汁煮	ぎゅうにゅう はなかつお とりにく だいず	こめ もちごめ さといち こんにゃく さとう くり ひまわり油	ほうれんそう にんじん はくさい もやし 干しいたけ ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 21.3 g
26	月	○	ごぼう 五目寿司 鰻の照り焼き すまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ むきえび ぶり かつお節 とうふ しらす干し きさみのり	こめ さとう ひまわり油	にんじん ほうれんそう かんぴょう 干しいたけ たけのこ グリンピース しょうが ねぎ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 29.7 g
27	火	○	食パン 手作りりんごジャム ひよこ豆入りミックスドーナツ カフェオレゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこめめ アガー クリーム	食パン さとう バター コーンスターチ じゃがいも ひまわり油	にんじん りんご キャベツ りんごジュース にんにく たまねぎ セロリー	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 21.0 g
28	水	○	ごぼう 五目うま煮丼 ワンタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご むきえび いか なると ぶたにく	こめ でん粉 ワンタンの皮 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ なら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい もやし ねぎ くだもの	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 25.5 g
29	木	○	ごはん サーモンフライ 茹でキャベツ 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご ベーコン	こめ こむぎこ パン粉 じゃがいも ひまわり油	にんじん キャベツ はくさい たまねぎ ほんしめじ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 24.9 g
30	金	○	チキンカレー 福神漬 カボチャプリン	ぎゅうにゅう とりにく アガー 生クリーム	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さらめ さとう ひまわり油 バター	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ セロリー ぶくじんづけ	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 20.0 g

※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。



早寝早起きごはん  
「早寝早起きごはん」運動シンボルマーク

★ チャレンジクッキングのメニューです。

	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 18~32g	摂取エネルギー 18~30g 全量28~30g	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	630	24.1	20.1 26.3%	345	2.4	294	0.38	0.56	28	5	2.8