

# 10月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 28 年度

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)		
3	月	○	中華丼 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく なると イカ えび うずらのたまご	こめ むぎ さとう くずこ さつまいも あぶら ごまゆ ごま	にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 688 Kcal 23.0 g	
4	火	○	ご飯 さばみそ煮 1の2 土佐漬 かしわ汁	ぎゅうじゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう	にんじん こまつな きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 30.9 g	
5	水	○	ジャージャー麺 1の1 杏に豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ｱｸｼﾞﾝ ｺﾅｶﾝﾃﾝ	ちゅうかそば さとう でんぷん あぶら ごま ごまゆ	にんじん きゅうり ながねぎ ほししいたけ たけのこ ミカン・パイン・モモかん	エネルギー たんぱく質 710 Kcal 26.5 g	
6	木	○	キャロットライス ほうれん草キッシュ ミニトマト ジャリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム ぶたにく ピザチーズ	こめ さとう ひまわりゆ バター	にんじん ほうれんそう ミニトマト ｷﾞﾝｼﾞﾝ ｵﾏﾈｷ きゃべつ だいこん	エネルギー たんぱく質 652 Kcal 224.8 g	
7	金	○	栗おこわ あっさり漬 だいこん ぶたにく 肉の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こんにゃく くり ごま ひまわりゆ	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 606 Kcal 21.6 g	
10	月		体 育 の 日					
11	火	○	こぎつねご飯 ちくわ磯辺揚げ 大根 うめ風味 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ とうふ あおのり	こめ さとう こむぎこ でんぷん ひまわりゆ	こまつな にんじん じめじ だいこん きゅうり ねりつめ ｷﾝｶｼﾞﾕ ﾈｷ	エネルギー たんぱく質 643 Kcal 28.7 g	
12	水	○	手作りメロンパン きゃべつサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こむぎこ さとう トック バター ひまわりゆ ごまゆ	あかパブリカ にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり コーン はくさい ほししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 603 Kcal 20.3 g	
13	木	○	ツナピラフ ほうれん草のクリーム煮 くだもの柿	ぎゅうにゅう とりにく ツナ いんげんまめ なまクリーム ｺﾅﾁｰｽﾞ	こめ じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム ｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝ ﾋｰｽ ｼﾒｼ ｶｷ	エネルギー たんぱく質 692 Kcal 22.3 g	
14	金	○	麦ご飯 ポテトコロッケ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご わかめ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも パンこ ひまわりゆ	こまつな たまねぎ きゃべつ ねぎ	エネルギー たんぱく質 680 Kcal 24.9 g	
17	月	○	麦ご飯 親子煮 二色ひたし	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも	みつば たまねぎ たけのこ にんじん こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 606 Kcal 26.4 g	
18	火	○	五穀ごはん さんましょうが煮 大根の浅漬け みそ汁	ぎゅうにゅう さんま みそ わかめ	こめ もちこめ むぎ きび あわ さとう	にんじん こまつな ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 638 Kcal 25.9 g	
19	水	○	揚げパン 1の2リクス ビーフンサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	コッペパン ビーフン さとう ひまわりゆ	にんじん いら きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 605 Kcal 23.1 g	
20	木	○	ピピンバ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ひまわりゆ ごまゆ ごま	にんじん ほうれんそう こまつな もやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 28.7 g	
21	金	○	しめじご飯 鮭もみじ焼き おかか和え さつまい	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ぶたにく みそ	こめ もちこめ さとう さつまいも こんにゃく マヨネーズ	にんじん こまつな しめじ もやし きゃべつ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 656 Kcal 31.1 g	
24	月	○	ご飯 わかさぎの南蛮漬 白菜おひたし みたくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい えのきたけ	エネルギー たんぱく質 601 Kcal 24.0 g	
25	火	○	わかめご飯 ヘルシーハンバーグ きゃべつとコーンソテー みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おしとうふ たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ パンこ じゃがいも さとう でんぷん ひまわりゆ バター	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 666 Kcal 27.7 g	
26	水	○	麦ご飯 家常豆腐 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ベーコン	こめ むぎ さとう くずこ でんぷん あぶら ごまゆ	にんじん ｼｰﾌﾞ ｷﾞﾝｼﾞﾝ ほししいたけ きゃべつ ねぎ はくさい しめじ	エネルギー たんぱく質 648 Kcal 26.5 g	
27	木	○	サーモンのクリームスパゲッティ フルーツポンチ	ｼﾞｻﾞ ぎゅうにゅう さけ ベーコン ｺﾅﾁｰｽﾞ なまクリーム ｶﾝﾃﾝｶﾝ	スパゲッティ こむぎこ さとう オリーブゆ ひまわりゆ バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム ｼﾝｼﾞﾝ ｲﾝ ｷｶﾝ	エネルギー たんぱく質 698 Kcal 27.0 g	
28	金	○	ご飯 松風焼き 野菜しょうがしょうゆ和え 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご みそ	こめ パンこ さとう さといも でんぷん ごま	にんじん こまつな みつば れんこん だいこん ねぎ ほししいたけ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 635 Kcal 28.5 g	
31	月	○	ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム れんずまめ アガー	こめ おおむぎ さとう ひまわりゆ	にんじん かぼちゃ ごぼう たまねぎ グリーンﾋｰｽ ｺｰﾝ きゅうり ｷﾞﾊﾞｯ	エネルギー たんぱく質 695 Kcal 23.6 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。