

10月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 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)		
2	月		あげパン 肉団子スープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ ベーコン チーズ	コッパン さとう でんぶん じゃがいも サラダゆ パター	にんじん たら しょうが ねぎ はくさい たまねぎ	エネルギー たんぱく質 657 Kcal 25.2 g	
3	火		菜めし いかネギ塩焼き 白菜のおひたし かきたま汁	ぎゅうじゅう いか とうふ たまご	こめ さとう でんぶん ごま ごまゆ	にんじん こまつな なめしのもと はくさい しょうが ほうれんそう えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 611 Kcal 33.3 g	
4	水		栗おこわ あっさり漬 大根と豚肉の煮物 月見団子	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちこめ さとう こんにやく くり ごま サラダゆ しらたまだんご	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり しょうが だいこん	エネルギー たんぱく質 677 Kcal 21.8 g	
5	木		ハヤシライス ピクルス	ミルクーヒー なまクリーム ぶたにく はちょうみそ	こめ むぎ さとう こむぎこ サラダゆ パター	にんじん トマトかん あかパ キパブリック にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーン きゃべつ きゅうり	エネルギー たんぱく質 624 Kcal 16.7 g	
6	金		麦ご飯 野菜ごま和え 親子煮	ぎゅうにゅう とり かまぼこ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ねりごま	にんじん こまつな みつば はくさい もやし たけのこ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 622 Kcal 26.6 g	
9	月		体 育 の 日					
10	火		キャロットライス ほうれん草のクリーム煮 肉とコラボ フォルトの煮しパン	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ たまご なまクリーム こなチーズ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも フォ サラダゆ パター	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 686 Kcal 20.1 g	
11	水		麦ご飯 ししゃものカレー揚げ きゃべつの甘酢 のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも	こめ むぎ こむぎこ さとう さといも こんにやく サラ だゆ でんぶん ちくわぶ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 639 Kcal 26.1 g	
12	木		麦ご飯 鉄火みそ 豆腐の五目炒め おひたし	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく いか なると とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダゆ ごまゆ	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 29.1 g	
13	金		手作りウインナーロールパン いかとじゃがいものトマト煮	ぎゅうにゅう たまご ウインナー いか ベーコン	こむぎこ さとう じゃがいも パター オリブゆ	にんじん トマトかん いんげん にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 613 Kcal 26.5 g	
16	月		麦ご飯 韓国風 鶏じゃが 白菜スープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	こめ むぎ さとう さつまいも でんぶん サラダゆ ごまゆ	にんじん かつお こんにやく しょうが たまねぎ きゃべつ リゴジュース はくさい しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 635 Kcal 22.0 g	
17	火		麦ご飯 さんましょうが煮 即席漬きゃべつ さつまい汁	ぎゅうにゅう さんま みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	にんじん こまつな ねぎ だいこん しょうが きゃべつ きゅうり ごぼう	エネルギー たんぱく質 638 Kcal 25.9 g	
18	水		二色フレンチトースト ミートボールシチュー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム	しょうパン さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも サラダゆ パター ココア	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん	エネルギー たんぱく質 688 Kcal 25.4 g	
19	木		松風焼き 野菜おかか和え 豆腐のくず汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	こめ パンこ さとう ひまわりゆ さといも ごま	にんじん ほうれんそう しょうが ほししいたけ れんこん 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	
20	金		鶏めし ほうれん草入り卵焼き みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ベーコン たまご みそ なまクリーム わかめ	こめ こんにやく さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 632 Kcal 27.8 g	
23	月		麦ご飯 もやしカレー風味 肉豆腐	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく やきとうふ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき でんぶん サラダゆ	にんじん ビーマン もやし たまねぎ ねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 632 Kcal 25.2 g	
24	火		あんかけやきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく なた うずらたまご かんてんかん	ちゅうかさそば でんぶん くずこ さとう サラダゆ ごまゆ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ もやし たまねぎ はくさい ミカン・パイン・モモかん	エネルギー たんぱく質 676 Kcal 28.3 g	
25	水		麦ご飯 のりとひじきの佃煮 ジャンボしゅうまい けんちん汁(みそ味)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ひじき きざみのり	こめ むぎ さとう さといも しょうがのかわ でんぶん こんにやく サラダゆ ごまゆ	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 653 Kcal 26.6 g	
26	木		麦ご飯 春巻き 大根の浅漬け みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ はるまきのかわ サラダゆ	にんじん たら こまつな ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ もやし だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 616 Kcal 23.0 g	
27	金		キムチチャーハン 広東スープ 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ いか	こめ むぎ でんぶん サラダゆ ごまゆ	にんじん ビーマン チンゲンサイ にんにく しょうが もやし キムチ ほししいたけ たけのこ はくさい かき	エネルギー たんぱく質 645 Kcal 25.2 g	
30	月		しめじご飯 おでん りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ やきちくわ あげボール さつまいも あげ がんもどき はんぺん うずらたまご むすびこんぶ	こめ もちこめ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも	にんじん しめじ だいこん りんご	エネルギー たんぱく質 647 Kcal 25.1 g	
31	火		カレーうどん スイートパンプキン	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム かまぼこ たまご	うどん くずこ さとう サラダゆ パター	にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 629 Kcal 23.4 g	

は、ミルクコーヒーズ。

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。