１０月の献立表

平成26年度　　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水		都　民　の　日				
2	木	○	ごまきなこ揚げパン　肉団子野菜スープ 青のりポテト	牛乳　きなこ　豚肉　卵 豆腐　あおのり	パン　砂糖　片栗粉　春雨 揚げ油　ごま　ごま油	人参　しょうが　ねぎ　白菜　干ししいたけ チンゲン菜	636 24.6
3	金		全　校　遠　足				
6	月	○	エビピラフ　　ミネストローネ くだもの	牛乳　鶏肉　むきえび　ベーコン 大豆	米　じゃがいも　マカロニ バター　米油	人参　パセリ　玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しょうが　ホールコーン　くだもの	639 23
7	火	○	きじ焼丼 きゅうりの香り漬　　豚汁	牛乳　鶏肉　きざみのり　豚肉 かつお節　油揚げ　豆腐	米　大麦　じゃがいも こんにゃく　米油　片栗粉	人参　ごぼう　ねぎ　大根　きゅうり しょうが	693 35.2
8	水	○	ミルクパン　魚の香草焼 キャベツとウインナーのスープ	牛乳　ホキ　鶏肉　ウインナー 粉チーズ	パン　パン粉　春雨 マヨネーズ　米油	人参　キャベツ　玉ねぎ　パセリ　バジル	609 28.1
9	木	○	ごはん　筑前煮 野菜のごまあえ	牛乳　鶏肉　さつまあげ	米　さといも　こんんゃく しらたき　ごま　米油	人参　さやいんげん　ほうれん草　ごぼう　たけのこ 干ししいたけ　もやし	591 20.2
10	金	○	チャンポンうどん ブルーベリーマフィン	牛乳　豚肉　なると　いか　卵 かつお節	うどん　米油　砂糖　ﾊﾞﾀｰ 片栗粉　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	人参　小松菜　にんにく　しょうが　たけのこ 干ししいたけ　玉ねぎ　白菜	638 24.9
13	月		体　育　の　日				
14	火	○	さつまいもごはん　ししゃものｶﾚｰ南蛮漬 豆腐と大根のみそ汁	牛乳　ししゃも　かつお節　豆腐 みそ	米　さつまいも　砂糖 小麦粉 揚げ油 米油 ごま	人参　小松菜　玉ねぎ　大根	604 23.6
15	水	○	きのこのｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ﾎﾞｲﾙ野菜のﾌﾚﾝﾁドレッシング	牛乳　鶏肉　ベーコン　粉チーズ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ　ﾊﾞﾀｰ　米油 小麦粉　三温糖　ｵﾘｰﾌﾞ油	人参　小松菜　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　しめじ　えのきだけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく	657 23.4
16	木	○	青菜じゃこごはん 魚のてりやき　みそ汁	牛乳　さわら　かつお節　みそ ちりめんじゃこ	米　砂糖　ごま　米油 じゃがいも	人参　玉ねぎ　しめじ　ねぎ	568 26.1
17	金	○	コーントースト　　くだもの 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳　ベーコン　豚肉　いんげん豆 ピザチーズ	パン　マヨネーズ　米油 じゃがいも	人参　パセリ　さやいんげん　玉ねぎ　にんにく ﾎｰﾙｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　くだもの	601 23.1
20	月	○	練馬ごはん　　いわしのつみれ汁 じゃこ入り和風ｻﾗﾀﾞ　くだもの	牛乳　鶏肉　油揚げ　かつお節 みそ かつお節 いわし 卵 じゃこ	米　砂糖 三温糖　片栗粉 ごま　ごま油　米油	人参　大根　大根葉　小松菜　えのきだけ　ねぎ もやし　しょうが　くだもの	643 22.6
21	火	○	レーズンフレンチトースト ポトフ　ミニトマト	牛乳　卵　豚肉　ウインナー 大豆	パン　砂糖　じゃがいも バター　米油	人参　玉ねぎ　キャベツ　にんにく ミニトマト	621 25
22	水	○	ごまごはん　鮭のきのこあんかけ いものこ汁	牛乳　鮭　鶏肉　かつお節 豆腐	米　片栗粉　小麦粉　米油 ｺﾝﾆｬｸ ごま 里芋 揚げ油	人参　小松菜　こねぎ　しょうが　えのきだけ　しめじ まいたけ　ごぼう　ねぎ　こねぎ	620 29
23	木	○	むぎごはん　四川豆腐 ナムル	牛乳　豚肉　大豆　豆腐	米　大麦　砂糖　片栗粉 三温糖 ごま ごま油 米油	人参　小松菜　チンゲン菜　たけのこ　干ししいたけ もやし　玉ねぎ　しょうが　にんにく	597 24.9
24	金	○	ごはん　ひじき入り卵焼き 野沢菜のごま炒め　青菜のみそ汁	牛乳　豚肉　卵　かつお節　油揚げ みそ　ひじき　ちりめんじゃこ	米 砂糖　ごま　ごま油 米油	野沢菜　人参　小松菜　干ししいたけ　玉ねぎ　もやし 大根　しめじ　ねぎ	563 24.5
27	月	○	チャーハン サンラータン　くだもの	牛乳　豚肉　　焼き豚　なると 卵	米　片栗粉　米油 ごま油	人参　トマト　こねぎ　ねぎ　グリンピース　玉ねぎ しょうが　白菜　くだもの	569 22.3
28	火	○	ごはん　さんまの筒煮 土佐きゅうり　はたけ汁	牛乳　さんま　みそ　かつお節 油揚げ　昆布	米　じゃがいも　砂糖	人参　小松菜　しょうが　ねぎ　大根　しめじ きゅうり	644 26
29	水	○	豆とごぼうのドライカレー オニオンドレッシングサラダ	牛乳　豚肉　大豆	米　大麦　小麦粉　砂糖 バター　米油	ピーマン　人参　にんにく　しょうが　ごぼう　玉ねぎ ホールコーン　キャベツ	631 21.3
30	木	○	ごはん　肉豆腐 磯辺和え	牛乳　豚肉　豆腐　かつお節 もみのり	米　つきこん　焼き麩 米油　三温糖　くず粉	人参　さやいんげん　たけのこ　干ししいたけ　玉ねぎ 白菜　キャベツ	574 25.6
31	金	○	パンプキンパン 蒸し鶏のチリソースがけ しめじと卵のスープ	牛乳　ベーコン　鶏肉 卵	パン　三温糖　じゃがいも 片栗粉　ごま油　米油	人参　玉ねぎ　キャベツ　しめじ にんにく　しょうが	602 26.8

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。
牛乳は毎日あります。
ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）　　（家庭数配布）

	エネルギー Ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂質 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミン ＡμｇＲＥ	ビタミン Ｂ１ｍｇ	ビタミン Ｂ２ｍｇ	ビタミン Ｃ　ｍｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
10月の平均	615	25	21.0（30.7%）	340	2.3	195	0.29	0.43	14	5.6	2.5
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の 25%～30%	350 380	3	140 140～420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満