１０月の献立表

平成27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				
3	金		全　校　遠　足				
5	月	○	豚丼 にらともやしのスープ	牛乳　豚肉　のり　鶏がら 豆腐　鶏肉	米　大麦　つきこん 砂糖　国産春雨　米油	にら　しょうが　玉ねぎ　ねぎ　もやし	663 29.3
6	火	○	ごはん　筑前煮　辛子和え くだもの	牛乳　鶏肉　さつまあげ	米　こんにゃく　砂糖　里芋 米油	人参　さやいんげん　こまつな　ごぼう　たけのこ 干ししいたけ　もやし　くだもの	592 21.1
7	水	○	ミルクパン　チキンのサクサク焼 パセリポテト　野菜とベーコンのスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン　レンズ豆 粉チーズ	パン　コーンフレーク ｼﾞｬｶﾞｲﾓ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　米油	人参　生姜　にんにく　玉ねぎ　白菜 しょうが　パセリ	653 27.1
8	木	○	ちゃんぽんうどん 大学芋	牛乳　豚肉　なると　いか かつお節	うどん　片栗粉　砂糖 さつまいも　米油　揚げ油	人参　小松菜　にんにく　生姜　たけのこ　干ししいたけ 玉ねぎ　白菜	605 21.7
9	金	○	エビチリ豆腐丼 チャプチェ	牛乳　むきえび　豆腐　豚肉	米　国産春雨　三温糖 片栗粉　砂糖　ごま　米油	人参　にら　生姜　にんにく　ねぎ　白菜　グリンピース 干ししいたけ	600 25.8
12	月		体　育　の　日				
13	火	○	ごはん　魚の西京焼　磯あえ 呉汁	牛乳　さわら　みそ　かつお節 大豆　豆腐　のり	米　三温糖　こんにゃく ｼﾞｬｶﾞｲﾓ	人参　大根　大根葉　小松菜　白菜　ｷｬﾍﾞﾂ ごぼう　ねぎ	588 29.8
14	水	○	セルフホットドッグ　ボイルキャベツ 森のチャウダー	牛乳　フランクフルト　鶏肉 鶏がら　粉チーズ　生クリーム	パン　砂糖　ｼﾞｬｶﾞｲﾓ 小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　米油	人参　キャベツ　にんにく　生姜　まいたけ マッシュルーム　しめじ　グリンピース	666 27.1
15	木	○	青菜じゃこごはん きゅうりのさっぱり漬 じゃがいもの金平煮	牛乳　豚肉　大豆　ちりめんじゃこ 塩昆布	米　つきこん　砂糖　ごま ｼﾞｬｶﾞｲﾓ　米油　揚げ油	人参　いんげん　生姜　ごぼう　きゅうり ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく	575 18.1
16	金	○	ジャンバラヤ　キャベツのマリネ わかめと卵のスープ	牛乳　鶏肉　ウインナー　大豆 鶏がら　豚肉　わかめ　卵　豆腐	米　砂糖　三温糖 ごま　米油	人参　生姜　にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム コーン　キャベツ	572 23.7
19	月	○	秋のかおりごはん ししゃもの磯辺揚げ　はたけ汁	牛乳　鶏肉　油揚げ　卵　みそ ししゃも　あおのり　かつお節	米　さつまいも　小麦粉 じゃがいも　米油　揚げ油	人参　いんげん　小松菜　しめじ　干ししいたけ ごぼう　大根	636 23.1
20	火	○	マーボー豆腐丼 ３色塩ナムル　　くだもの	牛乳　豚肉　豆腐　鶏がら みそ	米　大麦　砂糖 ごま　ごま油　米油	人参　にら　小松菜　にんにく　生姜　干ししいたけ たけのこ　ねぎ　もやし	597 24.8
21	水	○	レーズンフレンチトースト ボルシチ　ゆでブロッコリー	牛乳　卵　豚肉　鶏がら 大豆　生クリーム	ぶどうパン　砂糖　バター じゃがいも　米油	人参　ブロッコリー　にんにく　玉ねぎ　キャベツ	641 26.2
22	木	○	高野豆腐のそぼろごはん 鮭の塩焼　青菜のすまし汁	牛乳　鶏肉　鮭　高野豆腐 かつお節	米　三温糖　米油	人参　ほうれん草　干ししいたけ　ねぎ	651 34.1
23	金	○	コーンピラフ バミセリスープ　　みかんゼリー	牛乳　鶏肉　ベーコン 鶏がら　豚肉　粉寒天	米　バミセリ　砂糖 バター　米油	人参　ピーマン　コーン　マッシュルーム　グリンピース 玉ねぎ　キャベツ　みかんジュース	586 23.4
26	月	○	ごはん　豆腐のまさご焼 小魚入りお浸し　道産子汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ かつお節 ひじき　ちりめんじゃこ　わかめ	米　砂糖　ｼﾞｬｶﾞｲﾓ 米油　片栗粉　ﾊﾞﾀｰ	人参　小松菜　生姜　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし えのき　ｺｰﾝ	598 26.4
27	火	○	わかめごはん　吉野煮 もやしのあえもの	牛乳　生揚げ　鶏肉　いか うずらの卵　わかめ　かつお節	米　片栗粉　里芋　三温糖 ごま	人参　いんげん　小松菜　ごぼう　たけのこ　もやし	572 22.8
28	水	○	ピザバーガー いんげん豆入りポトフ	牛乳　ハム　鶏がら　豚肉　ﾁｰｽﾞ ベーコン　ウインナｰ　いんげん豆	ﾊﾟﾝ　じゃがいも　米油	人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく キャベツ	602 27.6
29	木	○	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ	牛乳　鶏肉　鶏がら 生クリーム	米　大麦　小麦粉　砂糖 バター　米油　ｼﾞｬｶﾞｲﾓ	人参　にんにく　生姜　玉ねぎ コーン　キャベツ	706 19.7
30	金	○	ごはん　鯖の味噌煮 キャベツのおかかあえ　のっぺい汁	牛乳　鯖　みそ　かつお節 油揚げ　八丁みそ　鶏肉	米　砂糖　片栗粉　三温糖 里芋　コンニャク	人参　生姜　キャベツ　もやし　きゅうり 大根　ねぎ	634 28.1

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	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	AμgRE	B1mg	B2mg	C mg	g	g
10月の平均	618	25.3	20.8 (30.1%)	346	2.5	200	0.31	0.42	15	5.9	2.8
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