

10月の献立表

平成28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			エネルギー たんぱく質
				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	
都 民 の 日							
1	土						
3	月	○	しろごまごはん 厚揚げの吹き寄せ 千草あえ	牛乳 鶏肉 あつあげ かつお節(だし)	米 こんにゃく ごま 米油 ごま油 三温糖	人参 さやいんげん ごまつな 生姜 干しいだけ たけのこ 大根 もやし えのきだけ	576 24.9
4	火	○	ミルクパン 秋の香り汁 キャベツマリネ UFOゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏がら(だし) 生クリーム	パン さつまいも 小麦粉 バター 米油 白玉	人参 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ エリンギ まいだけ グリーンピース キャベツ バイン缶 バインジュース	701 21.6
5	水	○	エビピラフ サウピカンサラダ イタリアンスープ	牛乳 むさえび 鶏肉 卵 粉チーズ 鶏がら(だし)	米 じゃがいも 砂糖 米油 パン粉 バター ごま油 揚げ油	人参 小松菜 ほうれん草 グリルズ きゅうり にんにく 生姜	631 24.4
6	木	○	ごはん 鯖のおろしソースがけ ごまあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 みそ かつお節(だし) わかめ	米 三温糖 すりごま 砂糖	人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ	576 27
7	金	○	ごはん ひじき入り卵焼 野菜菜のおかか炒め すまし汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ひじき かつお節(だし) かつお節	米 米油 ごま油 すりごま	人参 野菜菜 玉ねぎ もやし 大根 干しいだけ ねぎ	543 23.7
体 育 の 日							
11	火	○	シナモントースト マカロニのトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 豚骨(だし) 粉チーズ	パン グラニュー糖 米油 マーガリン マカロニ じゃがいも	人参 トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	697 23.5
12	水	○	さつまいもごはん 秋野菜のきんぴら つみれ汁	牛乳 豚肉 さつまいも かつお節(だし) いわし・たらすり身 豆腐 みそ	米 さつまいも つきこん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう れんこん 大根 生姜 ねぎ	592 25
13	木	○	ごはん ぶりの照焼 あえもの 貝汁	牛乳 ぶり 大豆 豆乳 みそ かつお節(だし)	米 こんにゃく さといも ごま 米油	人参 小松菜 生姜 キャベツ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	580 26.1
14	金	○	ホイコーロー丼 パンサンスー	牛乳 豚肉 みそ ハム	米 砂糖 片栗粉 国産春雨 ごま 米油 ごま油	人参 ピーマン にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	576 22.2
17	月	○	ごはん 豆腐のまさご揚 おかかあえ みそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 卵 かつお節(だし) 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ みそ	米 片栗粉 揚げ油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根	595 23
18	火	○	中華丼 にらともやしのスープ	牛乳 豚肉 豚骨(だし) いか うすらの卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 国産春雨 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 にら にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいだけ 白菜 もやし	595 25.3
19	水	○	パンパン ミートソースグラタン キャベツとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏がら(だし) ピザチーズ	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖 米油	人参 トマト缶 にんにく 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	645 29
20	木	○	こぎつねごはん いかのみそマヨ焼 白菜漬 野菜わん	牛乳 豚肉 油揚げ いか 鶏肉 かつお節(だし) みそ	米 マヨネーズ すりごま 砂糖	人参 小松菜 グリンピース 白菜 きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ	593 27.9
21	金	○	ごはん すき焼き煮 小魚入りお浸し くだもの	牛乳 豚肉 豚バラ肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ かつお節(だし)	米 しらたき 焼酎 三温糖 米油	人参 小松菜 玉ねぎ えのきだけ ねぎ 白菜 干しいだけ キャベツ くだもの	636 25.2
24	月	○	切り干し大根ごはん 鮭の七味焼 吉野汁	牛乳 油揚げ かつお節(だし) 鮭 鶏肉	米 砂糖 三温糖 くす粉 米油 ごま油	人参 小松菜 切り干し大根 にんにく 生姜 ねぎ	575 28.8
25	火	○	肉みそ野菜うどん スイートポテト	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 卵 生クリーム かつお節(だし)	うどん さつまいも バター 砂糖 米油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 ねぎ	604 19.6
26	水	○	豚キムチ丼 トックスープ	牛乳 豚肉 コチジャン 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 トック 米油 すりごま ごま油	人参 にら にんにく 生姜 キムチ 白菜 ねぎ キャベツ	619 25.2
27	木	○	コーンマヨネーズトーストサンド 豆と野菜のスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏がら(だし) ベーコン いんげん豆 ピザチーズ	パン じゃがいも バター 米油	人参 さやいんげん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの	635 24
28	金	○	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 豚肉 海苔 みそ かつお節(だし) ししゃも	米 さつまいも こんにゃく 小麦粉 じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ 干しいだけ 大根	652 24.8
31	月	○	豆とごぼうのドライカレー キャベツサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 大豆 豚骨(だし) 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 バター ごま 米油 ごま油	人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ごぼう もやし キャベツ	651 21.5

食材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。

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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月の平均	614	24.6	20.9 (29.4%)	358	2.3	213	0.31	0.41	16	4.3	2.8
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取目標 - 全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満



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