

10月の献立表

平成29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	日						
2	月	シ	パブリカピラフ 野菜のクリームスープ	ショア 牛乳 ウィンナー ムキエビ ベーコン 大豆 生クリーム 鶏がら(だし)	米 小麦粉 バター 米油	人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんにく 生姜	595 19.9
3	火	○	秋の山路ごはん めばるの塩焼 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ めばる かつお節(だし)	米 もち米 佐藤 里芋 くり JYガリ 竹輪粉 米油	人参 干し椎茸 しめじ 大根 ねぎ	556 28.8
4	水	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま炒め お月見団子<十五夜献立>	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節(だし)	米 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉 白玉 小麦粉	人参 野沢菜 玉ねぎ グリンピース もやし 玉ねぎ 生姜	676 20.5
5	木	○	シナモントースト マカロニのトマト煮 ダイスチーズサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ ダイスチーズ 豚骨(だし)	食パン グラニュー糖 マーガリン じゃがいも マカロニ 米油 小麦粉	人参 トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり	667 23.3
6	金	○	ごまごはん 筑前煮 白菜漬	牛乳 鶏肉 さつまいも	米 こんにやく 砂糖 里芋 米油 ごま	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 干ししいたけ 白菜 きゅうり	569 21.7
体 育 の 日							
9	月						
10	火	○	食パン ハムとほうれん草のキッシュ リンゴジャム シュリエンヌスープ	牛乳 ハム 大豆 卵 ベーコン ピザチーズ 生クリーム 鶏がら(だし)	パン グラニュー糖 コンスターチ 米油	人参 ほうれん草 リンゴ缶 リンゴジュース 玉ねぎ セロリ キャベツ	627 27.1
11	水	○	親子丼 野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 なたね 卵 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉	小松菜 玉ねぎ グリンピース 白菜 えのきだけ ねぎ	587 25.8
12	木	○	はぎごはん 鯖のおろしげ 豚汁 くだもの	牛乳 小豆 さば 豚肉 油揚げ かつお節(だし)	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油	人参 枝豆 大根 ごぼう ねぎ くだもの	628 27.9
13	金	○	茶飯 おでん 青菜のごまあえ	牛乳 揚げボール ちくわ さつま揚げ つみれ がんもどき うすらの卵 こんにゃく はんぺん	米 こんにやく 竹輪粉 じゃがいも すりごま 砂糖 三温糖	人参 小松菜 大根 もやし	565 21.8
16	月	○	豚キムチ丼 トックスープ モカゼリー	牛乳 豚肉 コチュジャン 鶏肉 卵 生クリーム 鶏がら(だし)	米 トック すりごま ごま油 米油 砂糖 片栗粉	人参 たら 白菜キムチ 白菜 ねぎ キャベツ にんにく 生姜	628 24.5
17	火	○	ごはん 秋刀魚の筒煮 五目汁 野菜の浅漬	牛乳 さんま みそ こんにゃく 鶏肉 かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも 竹輪粉 片栗粉	人参 ねぎ 大根 白菜 キャベツ きゅうり 生姜	620 24.6
18	水	○	カレーライス 福神漬 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏がら(だし)	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 中ざらめ バター 米油	人参 玉ねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり にんにく 生姜	639 17.1
19	木	○	肉みそ野菜うどん 大学芋	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ かつお(だし)	うどん 砂糖 さつまいも 水あめ 米油 揚げ油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく 生姜	603 18.9
20	金	○	こぎつねごはん いかのねぎ塩焼 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか 豆腐 わかめ かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 米油	人参 グリンピース ねぎ 大根 ごぼう 生姜 にんにく	588 29.9
23	月	○	キャロットライス 豆腐ハンバーグ ポテトスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン ひじき 鶏がら(だし)	米 パン粉 砂糖 じゃがいも バター 米油	人参 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく 生姜	602 21.7
24	火						
オリエンテーリング							
25	水	○	わかめごはん ししゃもの南蛮漬 みそ仕立てのけんちん汁	ごはん わかめ 生揚げ みそ ししゃも こんにゃく(だし) かつお節(だし)	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油 揚げ油	赤ビーマン 人参 ねぎ ごぼう 大根	600 25.6
26	木	○	ミルクパン 秋の香りシチュー キャベツマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 鶏がら(だし)	パン さつまいも じゃがいも バター 小麦粉 米油	人参 赤ビーマン しめじ エリンギ まいだけ グリンピース キャベツ コーン	608 20.7
27	金	○	ごはん すき焼き風煮 小魚入りお浸し	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	ごめ しらたき 車麩 三温糖 米油	人参 小松菜 玉ねぎ えのきだけ ねぎ 白菜 干ししいたけ キャベツ もやし	587 24.9
30	月	○	エビチリ豆腐丼 中華コーンスープ	牛乳 ムキエビ 豆腐 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 ごま油 三温糖 片栗粉 米油	人参 ねぎ 白菜 グリンピース クリームコーン コーン 生姜 にんにく	598 28.7
31	火	○	パンパン かぼちゃのグラタン 白菜とベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 鶏がら(だし)	パン 米粉 砂糖 米油 小麦粉 バター	かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ 白菜	572 20.8

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。2日は、ショアをおだしします。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学生)

(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	606	23.7	19.9 (29.5%)	344	2.1	243	0.38	0.54	28	4.7	2.8
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取17科・全体の 30%	25%~ 350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満