

# 10月の献立表

家庭数

平成30年度

練馬区立 内山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				※:産や肉、骨や歯を作る	質:熱や力のもとになる	糖:体の調子を調える	
1	月		<b>とみんのひ</b>				
2	火	○	豚肉のコチュジャン炒め丼 にらたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんじん にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ にら ごぼう もやし キャベツ ピーマン	613 26.4
3	水	○	ツナライス 豆腐のスープ 野菜チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ チーズ	こめ こめあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ホールコーン グリンピース ねぎ	585 23.2
4	木	○	セルフドック ポイルキャベツ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン とうふ	コッペパン こめあぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	586 23.4
5	金	○	ごはん 煮しめのチリソース 青のりポテト 五目スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおのり	こめ さとう じゃがいも はるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ	613 22.7
8	月		<b>たいいくのひ</b>				
9	火	○	高野豆腐のたまごとし 野菜のごま酢和え 栗焼(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	こめ さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ しらたき グリーンピース みかん	585 24.5
10	水	○	キャロットライス ブルーベリー蒸しパン 白濁としめじのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ベーコン なまクリーム	こめ じゃがいも こめこ さとう こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ しめじ はくさい ほうれんそう パセリ クリームコーン ブルーベリー	663 20.9
11	木	○	カレーうどん キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	うどん さとう こめあぶら さつまいも バター グラニューとう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ こまつな	608 20.1
12	金	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ	585 20.3
15	月	○	ひじき入り大豆ごはん 焼きししゃも 昆だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ なまあげ ひじき ししゃも わかめ だいず	こめ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ねぎ だいこん しめじ	586 27.9
16	火	○	茶めし おでん 野沢菜炒め	ぎゅうにゅう やきちくわ さつまいも がんもどき うずらたまご あげホール つみれ こんぶ	こめ ちくわふ さとう じゃがいも こめあぶら	だいこん にんじん キャベツ こんにやく のざわな	585 22.9
17	水	○	塩ラーメン いかの煮つけ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし いか	むしちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ オレンジジュース	585 29.0
18	木	○	ココアパン スペイン風んにくスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウィンナー ハム	ココアパン じゃがいも マカロニ こめあぶら オリブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン キャベツ ピーマン トマトピューレ	602 24.0
19	金	○	さんまの蒲焼き丼 野菜焼 春雨きゅうり	ぎゅうにゅう さんま とうふ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ごぼう はくさい きゅうり ねぎ	667 22.5
22	月	○	こぎつねごはん 五色煮 月見団子	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまいも	こめ さとう じゃがいも しらたまご かたくりこ こめあぶら	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり ホールコーン いんげん たけのこ グリーンピース たけのこ	669 21.8
23	火	○	さつまいもごはん さばのみそ煮 むらくも汁 焼きゅうり	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら さつまいも さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり しめじ	595 27.0
24	水	○	海鮮中華丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび うずらたまご とうふ わかめ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな しょうが キャベツ	585 25.2
25	木	○	エッグバーガー 栗焼(ロザリオ) ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく だいず チーズ	まるパン じゃがいも バター マヨネーズ こめあぶら マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリー ピーマン キャベツ ロザリオ	641 24.3
26	金	○	ごはん カレー肉じゃが 野菜の生薬油炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ こまつな たけのこ グリーンピース キャベツ こんにやく	585 20.4
29	月	○	豆腐のケチャップ煮丼 華風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ グリンピース もやし	587 22.7
30	火	○	秋の山路ごはん 豚汁 めばるの漬物	ぎゅうにゅう あぶらあげ めばる ぶたにく とうふ みそ とりにく	こめ くり さとう じゃがいも ぎんなん こめあぶら	しいたけ にんじん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ グリンピース	585 28.9
31	水	○	ダイスチーズパン 焼きりんご かぼちゃのクリーム煮	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	ダイスチーズパン バター じゃがいも こめあぶら グラニューとう こめこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム グリンピース りんご ほしごぼう	679 25.1

\*食材料購入の都合により献立を変更する可能性があります