

# 10月の献立表

平成24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<br>たんぱく質 |
|----|----|----|--|---------------------------------------|------------------------------|---|----------------|
|    |    |    |  | 赤<br>血や肉・骨や歯をつくる                      | 黄<br>熱や力のもとになる               | 緑<br>体の調子をととのえる                           |                |
| 1  | 月  |    | <b>都 民 の 日</b>                         |                                       |                              |   |                |
| 2  | 火  | ○  | ごはん 菱ごはん 家常豆腐<br>わかめのスープ               | 牛乳 わかめ<br>ぶたにく 生揚げ みそ                 | 米 ごま 油 三温糖<br>麦 片栗粉 かつ粉      | 人参 ビーマン 小松菜 しょうが<br>干し椎茸 キャベツ ネギ          | 589<br>24.7    |
| 3  | 水  | ○  | ごはん 魚の黄金焼き<br>大根のおかかあえ じゃがいもの味噌汁       | 牛乳 チーズ わかめ<br>ホキ 油揚げ みそ               | 米 じゃがいも<br>マヨネーズ             | 人参 大根<br>ネギ 小松菜                           | 599<br>25.7    |
| 4  | 木  | ○  | 和風きのこのスパゲティー<br>ミニトマト 豆腐のスコーン          | 牛乳 バター ぶたにく<br>のり 豆腐 卵                | パン ケイ 薄力粉 さとう<br>卵 油 バター     | ミニトマト にんにく 玉ねぎ<br>しめじ えのき マッシュルーム         | 640<br>25.9    |
| 5  | 金  | ○  | いか・さつまいもの天丼<br>塩きゅうり 吉野汁               | 牛乳 いか 卵<br>とりにく 豆腐                    | 米 油 ごま油 小麦粉<br>さつまいも さとう     | 人参 きゅうり<br>ネギ 小松菜                         | 636<br>24.5    |
| 8  | 月  |    | <b>体 育 の 日</b>                         |                                       |                              |   |                |
| 9  | 火  | ○  | アーモンドトースト チーズポテト<br>いか団子のスープ           | 牛乳 チーズ<br>ベーコン いか 卵                   | パン グラニュー糖 バター<br>アーモンド じゃがいも | 人参 パセリ 玉ねぎ<br>ネギ しょうが 白菜                  | 615<br>22.6    |
| 10 | 水  | ○  | ごはん まぐろのしらぎ揚げ<br>即席漬け けんちん汁 くだもの       | 牛乳 とりにく まぐろ<br>とうふ 油揚げ                | 米 油 ごま さとう<br>じゃがいも こんにゃく    | 人参 しょうが キャベツ ネギ<br>きゅうり 大根 ごぼう くだもの       | 664<br>27.5    |
| 11 | 木  | ○  | ぶどうパン ビーンズオムレツ<br>ゆでブロッコリー シェルマカロニのスープ | 牛乳 ツナ 大豆<br>卵 ぶたにく                    | パン 卵<br>油                    | 人参 ブロッコリー 大根 玉ねぎ<br>グリンピース にんにく しょうが キャベツ | 613<br>29.8    |
| 12 | 金  | ○  | ごはん さばの味噌煮<br>野菜のごま風味 すましじる            | 牛乳 わかめ さば<br>みそ 油揚げ とうふ               | 米 さとう<br>ごま                  | 人参 小松菜 しょうが 白菜<br>もやし キャベツ たけのこ えのき       | 596<br>27      |
| 15 | 月  | ○  | ごはん じゃがいものカレー煮<br>高菜炒め くだもの            | 牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく<br>揚げボール 大豆           | 米 じゃがいも 油<br>ごま油 ごま 三温糖      | 人参 玉ねぎ 高菜<br>グリンピース もやし くだもの              | 649<br>25      |
| 16 | 火  | ○  | ソフトフリッシュのがーリックトースト<br>わかめサラダ ビーンズスープ   | 牛乳 わかめ 生クリーム<br>とりにく インゲン豆 レンズ豆       | パン さとう じゃがいも<br>バター 油 ごま油    | 人参 パセリ にんにく キャベツ<br>きゅうり しょうが 玉ねぎ         | 618<br>19.9    |
| 17 | 水  | ○  | きのこごはん 魚の照り焼き<br>野菜たっぷり味噌汁             | 牛乳 イナダ<br>みそ 油揚げ                      | 米 さとう 油<br>じゃがいも             | 人参 小松菜 しめじ まいたけ<br>グリンピース 大根 ごぼう たけのこ     | 629<br>27.2    |
| 18 | 木  | ○  | <b>全 校 遠 足</b>                         |                                       |                              |   |                |
| 19 | 金  | ○  | 茶飯 おでん<br>さっぱり漬け くだもの                  | 牛乳 こんぶ 揚げボール ちくわ<br>さつまいも がんもどき うすらの卵 | 米 こんにゃく ちくわぶ<br>じゃがいも さとう    | 人参 大根 白菜<br>きゅうり くだもの                     | 589<br>20.5    |
| 22 | 月  | ○  | シーフードピザサンド チキンポトフ<br>もやしとコーンのソテー       | 牛乳 チーズ いか えび<br>とりにく 大豆 卵 バター         | パン じゃがいも<br>油 バター            | 人参 ビーマン 玉ねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ コーン もやし     | 637<br>30      |
| 23 | 火  | ○  | 秋の山路ごはん わかめの味噌汁<br>ししゃもの香味焼き くだもの      | 牛乳 ししゃも わかめ<br>とりにく 油揚げ みそ            | 米 もち米 さとう<br>じゃがいも くり 油      | 人参 干し椎茸 しめじ<br>しょうが 玉ねぎ くだもの              | 647<br>28      |
| 24 | 水  | ○  | ごはん 麻婆豆腐<br>塩ナムル                       | 牛乳 ぶたにく 大豆<br>みそ とうふ                  | 米 麦 さとう<br>片栗粉 油             | 人参 ニラ ほうれん草 にんにく<br>しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ネギ もやし  | 604<br>24.7    |
| 25 | 木  | ○  | チキンライス マッシュポテト<br>ベジタブルスープ             | 牛乳 生クリーム<br>とりにく                      | 米 バター 油<br>じゃがいも             | 人参 トマト缶 玉ねぎ<br>グリンピース キャベツ コーン            | 608<br>19.1    |
| 26 | 金  | ○  | 千草うどん<br>大学芋                           | 牛乳 ぶたにく 油揚げ<br>かまぼこ みそ                | うどん さつまいも 油<br>水あめ さとう ごま    | 人参 小松菜 ごぼう<br>干し椎茸 大根 ネギ                  | 632<br>21.5    |
| 29 | 月  | ○  | ミルクパン 肉のミートソース焼き<br>イタリアンスープ           | 牛乳 チーズ ぶたにく<br>レンズ豆 卵                 | パン じゃがいも 油<br>小麦粉 バター        | 人参 ほうれん草 玉ねぎ<br>キャベツ コーン                  | 652<br>29      |
| 30 | 火  | ○  | ごはん 豚肉のごまだれ<br>梅のり和え 五目汁               | 牛乳 のり ぶたにく<br>油揚げ みそ                  | 米 さとう ごま<br>じゃがいも ごま油        | 人参 小松菜 しょうが キャベツ<br>ねり梅 大根 しめじ ネギ         | 595<br>25.8    |
| 31 | 水  |    | パンプキンパン 南瓜のクリーム煮<br>ひじきのサラダ            | 牛乳 ひじき<br>とりにく ツナ                     | パン 小麦粉 さとう<br>油 バター ごま油      | 人参 かぼちゃ パセリ 玉ねぎ<br>キャベツ コーン               | 668<br>20.5    |

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。(31日は、ミルクコーヒーをお出しします。)  
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<br>Kcal | たんぱく質<br>g  | 脂質<br>g               | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン           |      |      |      | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|----------|---------------|-------------|-----------------------|-------------|---------|----------------|------|------|------|-----------|---------|
|          |               |             |                       |             |         | A μgRE         | B1mg | B2mg | C mg |           |         |
| 10月の平均   | 624           | 24.9        | 20.5(29%)             | 354         | 2.4     | 281            | 0.47 | 0.59 | 42   | 4.8       | 2.6     |
| 学校給食摂取基準 | 660           | 20<br>13~28 | 摂取1科 - 全体の<br>25%~30% | 350<br>380  | 3       | 140<br>140~420 | 0.4  | 0.5  | 23   | 6         | 2.5g未満  |