



10月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	おもな食品と働き			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
2	木	牛乳 丸パン クリームシチュー コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ パルアガー	丸パン 米油 バター ジャがいも 小麦粉 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース コーン ぶどうジュース	638	10(金) さんまの塩焼き 旬のさんまを、塩焼きにします。魚の骨を上手にとって食べてください。
3	金	牛乳 わかめごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 ごぼうチップサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 凍り豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ごぼう	655	
6	月	牛乳 麻婆豆腐焼きそば フルーツ白玉	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	中華めん 米油 三温糖 上白糖 でんぷん ごま油 冷凍白玉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ にら ねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	704	
7	火	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 米油 ごま ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ	610	
8	水	牛乳 黒砂糖パン チーズオムレツ バミセリスープ パセリポテト	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 上白糖 米油 バミセリ バター ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	629	
9	木	牛乳 五目とりめし ししゃものカレー揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	米 麦 米油 三温糖 でんぷん 小麦粉 ジャがいも	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ ねぎ	612	
10	金	牛乳 麦ごはん さんまの塩焼き すまし汁 キャベツのおかかあえ	牛乳 さんま 豆腐 けずり節	米 麦	しめじ えのき にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	624	
14	火	牛乳 チキンライス コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリピース コーン	657	
15	水	牛乳 さつまいもごはん さばの香味焼き 五目みそ汁 野菜のごまあえ	牛乳 さば 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 さつまいも 上白糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん たまねぎ しめじ こまつな もやし	613	
16	木	牛乳 バジルトースト ボルシチ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム 大豆	食パン バター 米油 ジャがいも 上白糖	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん 梨	591	
17	金	牛乳 じゃことごまのごはん 肉豆腐 ピリ辛サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	米 麦 ごま 米油 こんにゃく 車ふ 上白糖 ごま油	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ きゅうり もやし コーン ねぎ	639	
20	月	牛乳 白ごまきな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ UFOゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 パルアガー	ミルクパン 米油 ごま 上白糖 でんぷん 春雨 冷凍白玉	にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ こまつな パイン(缶)	644	
21	火	牛乳 カレーライス 大根サラダ 福神漬	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	米 麦 米油 バター ジャがいも 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト(缶) だいこん きゅうり 福神漬	702	
22	水	牛乳 担々めん ナムル	牛乳 豚肉 赤みそ	中華めん 米油 ごま 三温糖 ごま油 上白糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい ねぎ もやし こまつな	606	
23	木	牛乳 吹き寄せごはん かきたま汁 じゃこかかサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 けずり節 しらす干し	米 粟 米油 上白糖 でんぷん	にんじん 干しいたけ しめじ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん	605	
24	金	牛乳 鮭寿司 あんかけ汁 金時豆の甘煮	牛乳 鮭 鶏卵 鶏肉 油揚げ うずら豆	米 米油 上白糖 そうめん でんぷん あられ麩 三温糖	にんじん 糸みつば こまつな しめじ もやし ねぎ	619	
27	月	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華炒め 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 えび 豆腐 うずら卵	米 麦 米油 でんぷん 上白糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん きゅうり	601	
28	火	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ 秋のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 いか 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉	米 上白糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも 米油 こんにゃく ごま ごま油	しょうが にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ れんこん	697	
29	水	牛乳 ミルクパン カレーポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	ミルクパン 米油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご	612	
30	木	牛乳 かおりごはん ひじき入り厚焼き卵 けんちん汁	牛乳 しらす干し 豚肉 鶏卵 ひじき 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 上白糖 こんにゃく さといも	にんじん たまねぎ グリピース ごぼう だいこん ねぎ	623	
31	金	牛乳 おろしスパゲティ 野菜のしょうがしょうゆがけ パンプキンケーキ	牛乳 まぐろ(ツナ) のり 鶏卵	スゲティ 揚げ油 三温糖 上白糖 バター 小麦粉 粉糖	だいこん しょうが にんじん もやし こまつな かぼちゃ	715	
						28.2	20(月) UFOゼリー パイナップルと白玉を使って、UFOをイメージしたゼリーを作ります。 23(木) 吹き寄せごはん 秋の紅葉が風で「吹き寄せ」られたような、色どりのごはんです。栗やきのこなど、秋にうれしい食材を使います。 31(金) パンプキン ケーキ ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったケーキを作ります。

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

10月の誕生給食は21日(火)です。