１０月の献立

平成２８年度　　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる	熱や力のもと（黄）	体の調子を整える（緑）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
4	火	牛乳 チリビーンズライス キャロットソースサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし コーン	662	21．8
5	水	牛乳 ごはん 棒ぎょうざ 広東スープ バンバンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 牛乳（鶏ガラ）	米 餃子の皮 春雨 でん粉 砂糖 ごま油 米油 練りごま	にら にんじん 青梗菜 小松菜 干し椎茸 白菜 たけのこ もやし きくらげ ねぎ きゅうり 生姜 にんにく	604	23．9
6	木	牛乳 肉味噌野菜うどん 大学いも	豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳（かつお節）	砂糖 うどん さつま芋 三温糖 水あめ 米油 揚げ油 黒ごま	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 大根 ねぎ	638	21．2
7	金	牛乳 きびごはん 白身魚の香草パン粉焼 ガーリックポテト ベーコンと白菜のスープ	ホキ ベーコン 豚肉 牛乳（鶏ガラ）	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 米油 バター	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 白菜 もやし	650	25．2
11	火	牛乳 菜めし 鮭のもみじ焼き 具だくさん味噌汁 金時豆の甘煮	鮭 味噌 豆腐 うずら豆 ちりめんじゃこ 牛乳 （かつお節）	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 三温糖 白ごま マヨネーズ	たかな漬 にんじん 小松菜 生姜 えのきたけ 大根 ねぎ	604	27．2
12	水	牛乳 プルコギ丼 春雨スープ くだもの（りんご）	豚肉 豆腐 牛乳 （鶏ガラ）	米 麦 砂糖 じゃが芋 春雨 米油 ごま油 白ごま	にんじん にら 小松菜 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく きくらげ 白菜	621	21．9
13	木	牛乳 麦ごはん れんこんハンバーグ いなか汁 二色ゼリー	豚肉 生揚げ 乳酸菌飲料 油揚げ 味噌 ひじき 寒天 牛乳 レンズ豆（かつお節）	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	こねぎ にんじん 小松菜 れんこん 大根 ごぼう ねぎ みかんジュース	622	25．2
14	金	牛乳 吹き寄せごはん ししゃもの甘酢漬け けんちん汁	鶏肉 豆腐 ししゃも 牛乳（かつお節）	米 砂糖 こんにゃく 里芋 栗 米油	にんじん 干し椎茸 しめじ ごぼう 大根 ねぎ	587	26．2
17	月	牛乳 豚肉のうま煮丼 すまし汁 レモンゼリー	豚肉 焼き豆腐 うずら卵 パールアガー 牛乳 （かつお節 昆布）	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 あられ麩 米油	にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ レモン果汁 パイン缶	631	24．0
18	火	牛乳 わかめごはん さんまの筒煮 こしね汁 野菜のおひたし	さんま 豚肉 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 (昆布 かつお節)	米 麦 三温糖 こんにゃく 里芋 米油	にんじん 生姜 大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸 白菜 もやし	679	26．2
19	水	牛乳 ミルクパン かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	鶏肉　調理用乳 生クリーム 牛乳（鶏ガラ）	ミルクパン 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん 南瓜 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン りんご	675	23．3
20	木	牛乳 麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 秋の味噌汁 野菜のごま和え	豚肉 鶏卵 生揚げ 味噌 ひじき 牛乳（かつお節）	米 麦 砂糖 さつま芋 米油 白ごま	にんじん もみな 小松菜 玉葱 グリンピース ごぼう ねぎ キャベツ もやし	605	22．4
21	金	牛乳 秋なすのカレーライス コールスロー	豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳（鶏ガラ）	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 なす 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ コーン	661	19．4
24	月	牛乳 ゆかりごはん じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 じゃこかかサラダ	豚肉 凍り豆腐 花かつお しらす干し 牛乳 （かつお節）	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり もやし 生姜 にんにく	617	22．8
25	火	牛乳 きな粉バタートースト イタリアンスープ ガーリックサラダ	きな粉 ベーコン 鶏卵 粉チーズ 牛乳（鶏ガラ）	食パン グラニュー糖 じゃが芋 パン粉 バター 米油	にんじん 小松菜 玉葱 セロリ コーン キャベツ きゅうり にんにく	637	21．7
26	水	牛乳 大豆入り昆布ごはん さつま汁 野菜の生姜あえ	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 糸切り昆布 牛乳（かつお節）	米 もち米 麦 三温糖 さつま芋 米油	にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし 生姜	608	24．1
27	木	牛乳 里芋ごはん つみれ汁 みそドレサラダ	鶏肉 油揚げ いわし 味噌 牛乳（かつお節）	米 里芋 砂糖 でん粉 こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 ねぎ 生姜 大根 キャベツ コーン もやし	621	24．3
28	金	牛乳 マーボー豆腐丼 チョレギサラダ	豚肉 味噌 テンメンジャン 豆腐 きざみのり 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 米油 ごま油 ごま白	にんじん にら にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし 玉葱 りんご	653	27．3
31	月	牛乳 スパゲティキノコソース 大根サラダ パンプキンケーキ	ベーコン 鶏卵 調理用乳 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん 青ピーマン 南瓜 にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ 大根 きゅうり	659	21．7

献立紹介

6日(木)
大学いも

さつま芋がおいしい時期になりました。油で揚げたさつま芋と、甘いタレの組み合わせは、子供たちに人気です。

14日(金)
吹き寄せごはん

秋の紅葉が風で「吹き寄せ」られたような、色どりの豊かなごはんです。栗やきのこなど、秋においしい食材を使います。

18日(火)
こしね汁

こしね汁は群馬県の郷土料理です。「こしね」とは、群馬県の名産であるこんにゃく、椎茸、ねぎの頭文字から名付けられられたそうです。

27日(木)
里芋ごはん

秋が旬の里芋を、ごはんに使います。汁物に入っているときとは、また違った食感を楽しんでもらいたいです。

１０月の誕生日給食は２１日（金）です。

※　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。