



10月の献立

平成29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			エネルギー (kca) たんぱく質 (g)	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)		
2 月	牛乳 中華丼 炒めナムル くだもの(みかん)	豚肉 いか うずら卵 牛乳(鶏から)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん 青梗菜 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ ねぎ 白菜 もやし みかん	636 22.4	3日(火) シュニッツェル ・グラッシュ 給食で世界の国を 紹介する、給食世界 ツアー。今月はオー ストリアです。 4日(水) 萩ごはん ・お月さまゼリー 10月4日は十五 夜です。 ごはんは、秋に小 さな花をつける、萩 をイメージしました。 青大豆を葉に、 黒米を花に見立てて 作ります。 ゼリーは、ぶどう ジュースと杏を使っ て作る、夜空に浮か ぶ満月をイメージし たゼリーです。 12日(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。 19(木) 大豆入り筑前煮 毎月19日は食育 の日です。今回は福 岡県の郷土料理であ る筑前煮を出しま す。 30日(月) さんまのかば焼き 黒酢あん さんまのかば焼き 黒酢あんは、旬のさ んまに、さっぱりと した黒酢で作ったあ んをかかけます。 
3 火	牛乳 ぶどうパン シュニッツェル 野菜のマリネ グラッシュ <small>給食世界ツアー オーストリア</small>	豚肉 鶏卵 豚肉 牛乳 (鶏から)	ぶどうパン 小麦粉 米粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 揚げ油 米油 バター	にんじん トマト 缶 バセリ セロリ コーン 缶 にんにく りんご 玉葱 キャベツ	732 29.5	
4 水	牛乳 萩ごはん 魚のあずま煮 きのこと野菜のおろし和え わかめと豆腐のすまし汁 お月さまゼリー	さめ 豆腐 かつお節の 牛乳 わかめ アガー (かつお節 昆布)	米 もち米 古米 でん粉 砂糖 揚げ油 白ごま	にんじん 小松菜 枝豆 ねぎ 白菜 えのき しめじ 大根 ぶどうジュース あんず缶	630 23.9	
5 木	牛乳 かおりごはん 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 味噌 牛乳 しらす干し (かつお節)	米 しらす干し 砂糖 三温糖 米油	にんじん いんげん 小松菜 だけのこ 玉葱 キャベツ	646 26.4	
6 金	牛乳 きびごはん 鱈の辛味噌焼き 広東スープ 棒々鶏サラダ	鱈 豆腐 豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 牛乳 (鶏から)	米 もちきび でん粉 砂糖 米油 白ごま ごま油	バセリ にんじん 青梗菜 にんにく ねぎ 生姜 だけのこ きくらげ もやし きゅうり	577 29.4	
10 火	牛乳 ツナサンド かぶのスープ じゃが芋のハニーサラダ	ツナ 缶 ベーコン いんげん豆 牛乳 (鶏から)	コッパパン 砂糖 揚げ油 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ <small>卵黄</small> 米油	バセリ にんじん かぶ 玉葱 キャベツ にんにく セロリ マッシュルーム きゅうり	645 21.1	
11 水	牛乳 わかめごはん おからコロッケ ポイルキャベツ 青菜のみそ汁	豚肉 おから 卵 豆腐 味噌 牛乳 わかめ 脱脂粉乳 (かつお節)	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 米油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ えのき ねぎ	709 25.5	
12 木	牛乳 吹き寄せごはん 焼きししゃもの甘酢漬 さつま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 砂糖 さつま芋 栗 米油	にんじん 干し椎茸 しめじ ごぼう 大根 ねぎ	662 30.2	
13 金	牛乳 ごはん 四川豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 (鶏から)	米 三温糖 でん粉 米油 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ ねぎ ザーサイ きゅうり もやし	614 27.2	
16 月	牛乳 きのごはん さばの照り焼き みそ汁 五目きんぴら	油揚げ 鯖 生揚げ 味噌 豚肉 牛乳 (かつお節)	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 舞茸 えのき 干し椎茸 生姜 玉葱 ねぎ ごぼう 蓮根	651 29.3	
18 水	牛乳 坦々めん フルーツポンチ	豚肉 豆腐 味噌 甜味噌 牛乳 寒天缶 (鶏から)	中華めん 三温糖 砂糖 水あめ 米油 白ごま ごま油	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ もやし 白菜 ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	677 23.7	
19 木	牛乳 ごはん 大豆入り筑前煮 野菜のおひたし	大豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 生姜 ごぼう 玉葱 白菜 もやし	617 22.9	
20 金	牛乳 ドライカレー コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 米油	にんじん にんにく 生姜 セロリ 玉葱 干しぶどう マッシュルーム キャベツ コーン缶	644 23.4	
23 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 大根のみそ汁	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 (かつお節)	米 玄米 こんにゃく 砂糖 でん粉 米油	にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ 大根	619 24.6	
24 火	牛乳 キムタクごはん 肉団子入り春雨スープ 大根ときゅうりの中華味	ベーコン 鶏肉 牛乳 (鶏から)	米 でん粉 春雨 砂糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 たくあん 干し キムチ だけのこ 干し椎茸 生姜 ねぎ 白菜 大根 きゅうり	592 20.6	
25 水	牛乳 ひじきごはん 魚のネギみそ焼き けんちん汁 くだもの(巨峰)	鶏肉 油揚げ ホキ 味噌 豆腐 牛乳 ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく 里芋 米油 白ごま	にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ ごぼう 大根 巨峰	643 29.7	
26 木	牛乳 きな粉バタートースト 米粉のシチュー フレンチサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳 調理用乳 生クリーム (鶏から)	食パン グラニュー糖 さつま芋 米粉 三温糖 バター 米油	バセリ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱	665 21.7	
27 金	牛乳 鮭寿司 五目汁 野菜の生姜しょうゆがけ	鮭 鶏卵 鶏肉 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油	糸みつば にんじん 小松菜 しめじ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 生姜	597 24.9	
30 月	牛乳 里芋ごはん さんまのかば焼き黒酢あん 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 秋刀魚 豚肉 牛乳 (かつお節)	米 里芋 砂糖 でん粉 三温糖 揚げ油	にんじん 大根 だけのこ ねぎ 干し椎茸	676 27.3	
31 火	牛乳 スパゲティキノコソース ガーリックサラダ パンプキンケーキ	ベーコン 鶏卵 牛乳 調理用乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖 オリブ油 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 もやし きゅうり コーン缶	643 21.6	

10月の誕生日給食は19日(木)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。