

10月の献立

平成30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 (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1 月	牛乳 深川めし 肉団子入りみそ汁 糸寒天サラダ あしたばミルクゼリー	油揚げ あさり 鶏肉 味噌 牛乳 糸寒天 アガー 調理用乳 生クリーム(かつお節)	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん ぎやえんどう 小松菜 こぼろ 生姜 葱 大根 白菜 キャベツ きゅうり もやし 玉葱 明日葉粉	629 26.4	1日(月) 深川めし 糸寒天サラダ あしたばミルクゼリー 10月1日は都民の日です。東京都の郷土料理である深川めし、東京都産の糸寒天を使ったサラダ、明日葉を使ったゼリーを作ります。
2 火	牛乳 きびごはん 鰻の辛味焼き 広東スープ 棒々鶏サラダ	鰻 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 練ごま ごま油	パセリ にんじん 青梗菜 生姜 だけのこ きくらげ 葱 もやし きゅうり 生姜 にんにく	595 28.8	
3 水	牛乳 さつま芋ごはん 豆腐ナゲット 緑黄色野菜のみそ汁 くだもの(梨)	押し豆腐 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳(かつお節)	米 さつま芋 でん粉 白ごま 揚げ油	にんじん 南瓜 小松菜 玉葱 大根 葱 梨	641 20.4	
4 木	牛乳 ブルーベリージャムサンド ハムと卵のキッシュ ジュリエンスープ	ハム 鶏卵 ベーコン 調理用乳 牛乳 いんげん豆 生クリーム ピザチーズ(鶏から)	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 青ピーマン フルーベリー レモン 玉葱 にんにく キャベツ セロリ	672 27.6	
5 金	牛乳 かおりごはん 凍り豆腐の卵とじ 野菜のごまだれかけ	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 白ごま	にんじん いんげん 小松菜 だけのこ 玉葱 キャベツ もやし	602 25.4	
9 火	牛乳 ジャーチャー麺 開口笑	大豆ミートミンチ 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳(鶏から)	中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 ごま油 ラード 白ごま 揚げ油	にんじん にんにく 生姜 葱 干し椎茸 だけのこ 玉葱 もやし きゅうり	693 28.0	
10 水	牛乳 わかめごはん おからコロッケ ポイルキャベツ すまし汁	豚肉 おから 鶏卵 豆腐 牛乳 わかめ 脱脂粉乳(かつお節)	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 揚げ油 米油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ しめじ 葱	671 24.0	
11 木	牛乳 いろいろ豆のキーマカレー ガーリックサラダ	大豆ミートミンチ 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 牛乳 レンズ豆 粉チーズ(鶏から)	米 米粉 バター 米油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 セロリ グリンピース もやし キャベツ コーン	654 26.4	
12 金	牛乳 ごはん おさかなバーグ 切干サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鰯 鰯 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 豆腐 味噌 牛乳 わかめ (かつお節)	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 白ごま 米油	にんじん 生姜 切干大根 きゅうり キャベツ 玉葱 葱	656 25.5	
15 月	牛乳 ごまごはん 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 黒ごま 白ごま 米油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ 葱 ザーサイ きゅうり もやし	613 27.3	
16 火	牛乳 ピザトーストサンド かぶのスープ ゆうやけゼリー	ベーコン レンズ豆 牛乳 ピザチーズ 粉寒天(鶏から)	食パン 砂糖 米油	青ピーマン にんじん かぶ(葉) 玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ かぶ(根) オレンジジュース	610 24.3	
17 水	牛乳 ひじきごはん わかさぎの磯辺揚げ さつま汁	あさり 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 ひじき わかさぎ あおかり(かつお節)	米 砂糖 でん粉 さつま芋 米油	にんじん こぼろ 干し椎茸 白菜 大根 葱	616 24.5	
18 木	牛乳 スタミナ丼 にらたまスープ くだもの(柿)	豚肉 コチジャン 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳(鶏から)	米 もちきび でん粉 米油	にんじん 青ピーマン にら にんにく 生姜 玉葱 だけのこ 柿	667 27.9	
19 金	牛乳 吹き寄せごはん さんまのかば焼き黒酢あん 沢煮碗	鶏肉 秋刀魚 豚肉 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 でん粉 三温糖 栗 揚げ油	にんじん 干し椎茸 しめじ 生姜 大根 だけのこ 葱	686 27.9	
22 月	牛乳 奄美の鶏飯 野菜チップス	鶏肉 鶏卵 牛乳(のり(鶏から))	米 さつま芋 じゃが芋 米油 白ごま 揚げ油	ご葱 南瓜 大根漬 たくあん干し 干し椎茸 こぼろ 蓮根	665 23.0	19日(金) 吹き寄せごはん 21日は十三夜です。栗名月とも呼ばれることから、栗を使った吹き寄せごはんを炊きます。
23 火	牛乳 ガーリックトースト スウェーデンミートボール 野菜スープ コーンポテト	豚肉 ベーコン 牛乳 生クリーム(鶏から)	食パン パン粉 小麦粉 コーンスターチ じゃが芋 オリーブ油 揚げ油 米油 バター	にんじん 小松菜 にんにく セロリ 玉葱 キャベツ コーン	702 25.2	
24 水	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 かつお消しり 牛乳(かつお節)	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 生姜 こぼろ 玉葱 白菜 もやし	598 22.3	
25 木	牛乳 豚肉のうま煮丼 きゅうりの土佐漬け	豚肉 焼き豆腐 うすら卵 かつお消しり 牛乳	米 玄米 こんにゃく 砂糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 こぼろ 白菜 葱 きゅうり 大根 レモン	612 24.7	
26 金	牛乳 中華おこわ 魚の包み揚げ 五目野菜スープ	鶏肉 大豆 油揚げ 鰯 豚肉 牛乳 チーズ(鶏から)	米 もち米 三温糖 春巻きの皮 米油 揚げ油 ごま油	にんじん にら 干し椎茸 生姜 にんにく もやし キャベツ 葱	697 34.0	
29 月	牛乳 鮭寿司 五目汁 みそドレサラダ	鮭 鶏卵 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油	三つ葉 にんじん 小松菜 しめじ こぼろ 大根 葱 コーン もやし	630 25.6	
30 火	牛乳 じゃこごはん さばの照り焼き じゃが芋のみそ汁 梅海苔和え	鯖 生揚げ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ のり(かつお節)	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんじん 小松菜 生姜 玉葱 葱 キャベツ もやし 梅干し	617 28.5	
31 水	牛乳 きのこのクリームスナック キャベツのマリネ パンプキンケーキ	鶏肉 鶏卵 牛乳 調理用乳 粉チーズ 生クリーム(鶏から)	スナック 米粉 砂糖 小麦粉 粉糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん 南瓜 にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのきだけ セロリ キャベツ コーン りんご	732 25.7	

※ 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。

