

# 10月 献立表

## 練馬区立石神井東小学校

平成30年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	月	ふりかえきゅうぎょうび						
2	火	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ きりぼしだいこんにもの みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667kcal 28.3g 18.5g 3.2g	かつおぶし
3	水	ぎゅうにゅう きなこあげパン チキンポトフ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン ウインナー	ミルクパン さとう あぶら グラニューとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632kcal 22.9g 24.2g 1.5g	とりがら とんこつ
4	木	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしょうがに やさしいごまあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ たまご とりにく みそ	こめ むぎ さとう ごま くずこ かたくりこ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681kcal 28.8g 25.6g 3.9g	かつおぶし
5	金	ぎゅうにゅう ホイコーローどん だいこんのツナドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが きゃべつ にんじん ビーマン ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638kcal 22.8g 20.3g 2.4g	×
8	月	たいいくのひ						
9	火	ぎゅうにゅう こうやどろふのそぼろあんかけどん みそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどろふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん たまねぎ えのき きゃべつ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583kcal 28.3g 16.7g 3.0g	かつおぶし
10	水	ぎゅうにゅう キャロットライスクリームソースがけ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず ベーコン なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683kcal 24.3g 27.3g 3.6g	とりがら
11	木	ぎゅうにゅう なめし さけのてりやき じゃがいものきんぴら うすくじる	ぎゅうにゅう さけ だいず とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう えのき ほししいたけ こまつな だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622kcal 30.8g 14.3g 3.3g	かつおぶし
12	金	ぎゅうにゅう ぶたどん きのこのみそしる くだもの(かき)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ のり	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん えのき しめじ かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702kcal 30.1g 22.7g 4.1g	かつおぶし
15	月	ぎゅうにゅう ビビンバ かんとうんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが たけのこみずに ぜんまい にんじん こまつな もやし ほししいたけ はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583kcal 25.4g 18.8g 2.2g	とんこつ
16	火	ぎゅうにゅう ならちやめし いかのつけやき あすかなべ	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ みずな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620kcal 32.6g 19.0g 2.7g	こんぶ かつおぶし
17	水	ぎゅうにゅう だいずいりドライカレー じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず じゃこ カットわかめ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 25.4g 21.3g 2.0g	とりがら
18	木	ぎゅうにゅう けんちんうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	れいとうどん あぶら さといも さとう さつまいも みずあめ ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638kcal 18.6g 18.2g 3.3g	かつおぶし こんぶ
19	金	ぎゅうにゅう おやこどん のっぺいじる くだもの(きよほう)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう れいとうグリーンピース えのき しめじ きよほう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676kcal 32.1g 22.1g 3.2g	かつおぶし
22	月	ぎゅうにゅう キムチチャーハン じゃがいももち かいそうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく とうふ くわわかめ カットわかめ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	キムチ ねぎ にんじん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652kcal 19.3g 24.6g 3.6g	とりがら
23	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのぶんかぼし こんにゃくのあまからいため みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599kcal 28.3g 18.5g 2.4g	かつおぶし
24	水	ぎゅうにゅう ごもくあんかけやきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし たけのこみずに きゃべつ ちんげんさい みかんかん パインかん おうとうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618kcal 24.6g 17.0g 2.5g	×
25	木	ぎゅうにゅう ホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム	コッペパン あぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666kcal 21.9g 31.7g 3.2g	とりがら
26	金	ぎゅうにゅう せきはん とりのからあげ わかめとやさしいのごましょうゆあえ よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく ささげ あぶらあげ かまぼこ わかめ	こめ もちごめ かたくりこ さとう ごま くずこ こんにゃく	こまつな もやし にんじん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603kcal 26.4g 21.8.1g 2.4g	こんぶ かつおぶし
29	月	ふりかえきゅうぎょうび						
30	火	ぎゅうにゅう じゃこわかめごはん ちくぜんに はくさいのおかがあえ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく さつまあげ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごま こんにゃく	ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん はくさい みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605kcal 23.6g 13.5g 3.2g	かつおぶし
31	水	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ さつまいもとかぼちゃのシチュー かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム アガー ベーコン	こめ むぎ バター あぶら さつまいも こむぎこ さとう	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ しめじ ビーマン あかビーマン ホールトマト かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751kcal 21.2g 26.9g 2.3g	とりがら

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	642	25.9	21.3	344	2.4	200	0.25	0.39	15	4.9	2.9
摂取 基準量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5以上	2未満



早寝・早起き・朝ごはん