

10月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
2	木	○	ハヤシライス キャベツのマリネ	豚肉 クリーム 牛乳	砂糖 薄力粉 中ざら糖 米 麦 油 バター	人参 きゅうり 玉葱 マツタケ グリーンピース にんにく キャベツ 黄ピーマン	686kcal 20.5g	
3	金	○	カツサンド 野菜スープ 紅白ゼリー	豚肉 たまご 牛乳 寒天 乳酸菌飲料 パールアガー	卵パン 薄力粉 砂糖 油 パン粉(生・乾燥) じゃがいも	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 アセロラ果汁 とうもろこし	662kcal 26.4g	
6	月		運動会振替休業日					
7	火	○	キムチチャーハン たまご入り五目スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 たまご	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 葱 白菜	581kcal 22.6g	
8	水	○	さんまの蒲焼き丼 野菜と油揚げのみそ汁	さんま 油揚げ 米みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 大根 キャベツ 葱	693kcal 25.8g	
9	木	○	わかめうどん お好み焼き	鶏肉 油揚げ たまご さくらえび 豚肉 いか わかめ 牛乳 あおのり	片栗粉 薄力粉 ながいも パネツグパネツグ 油 冷凍うどん	人参 干し椎茸 大根 葱 キャベツ	655kcal 29.6g	
10	金	○	エビピラフ ボルシチ 梨	えび 鶏肉 豚肉 牛乳 白いんげん豆 クリーム	米 じゃがいも 油 バター	人参 青ピーマン トマト缶 マツタケ 玉葱 キャベツ 梨	605kcal 24.3g	
14	火	○	親子丼 キャベツの昆布漬け	鶏肉 たまご 牛乳 塩昆布 きざみのり	米 砂糖 ごま油	人参 みつば 玉葱 キャベツ きゅうり	605kcal 26.7g	
15	水	○	きびご飯 蝦仁(シャーレン)豆腐 じゃこサラダ	鶏肉 豆腐 えび 牛乳 ちりめんじゃこ	米 きび 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 もやし 生姜 玉葱 にんにく 筍 干し椎茸 グリーンピース	615kcal 28.4g	
16	木	○	ご飯 鮭の照り焼き 実だくさんみそ汁 大豆とひじきの煮物	鮭 米みそ 油揚げ 水煮大豆 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 大根 葱 ごぼう 玉葱	592kcal 28.7g	
17	金	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ ぶどう	きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳	卵パン グラニュー糖 油 片栗粉 春雨 ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 玉葱 白菜 ぶどう 干し椎茸	584kcal 23.6g	
20	月	○	塩野菜ラーメン キャラメルポテト	豚肉 なんと 牛乳	蒸し中華麺 さつまいも 砂糖 油 バター	人参 フグツツアイ にんにく 玉葱 キャベツ もやし 葱 生姜	704kcal 20.8g	
21	火	○	ご飯 さばのみそ煮 お麩入りすまし汁 野菜のごま酢	まさば 米みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 豆麩 ごま	人参 小松菜 生姜 葱 大根 えのきたけ もやし	615kcal 27.9g	
22	水	○	ポークカレー こんにゃくサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 ごま油 こんにゃく 油 砂糖	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	699kcal 20.3g	
23	木	○	丸パン チーズinハンバーグ 豆と野菜のスープ みかん	豚ひき肉 たまご チーズ いんげん豆 シルコヒー	丸パン 生パン粉 片栗粉 砂糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ みかん	636kcal 29.3g	
24	金	○	ゆかりとじゃこのご飯 すき焼き煮 華風大根	豚肉 うすら卵 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 つきこんにゃく 油 砂糖	人参 しめじ 白菜 葱 大根 きゅうり	602kcal 26.9g	
27	月	○	ぶどうパン ポテトオムレツ ジュリエンスープ	ベーコン 鶏ひき肉 たまご 牛乳 クリーム	ぶどうパン じゃがいも 油 バター	人参 さやいんげん 玉葱 セロリー キャベツ	605kcal 24.3g	
28	火	○	プルコギ丼 もずくスープ	豚肉 豆腐 牛乳 沖縄もずく	米 はちみつ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま	人参 たら 大根 玉葱 にんにく 生姜 もやし 葱 えのきたけ	627kcal 23.9g	
29	水	○	こぎつねご飯 のっぺい汁 もやしのからしあえ	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 油	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 葱	575kcal 23g	
30	木	○	菜めし いかのチトソース 中華スープ	いか 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 にんにく 生姜 葱 白菜 もやし しめじ	623kcal 25g	
31	金	○	練馬スパゲティー かぼちゃのマフィン	まぐろ 焼きのり 牛乳 クリーム	スパゲティ 砂糖 油 バター 薄力粉 パネツグパネツグ	かぼちゃ 大根 干しぶどう	716kcal 27.5g	

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

リクエストメニューは太字になっています。お楽しみに！

10月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	634	25.3	29%	332	2.2	215	0.32	0.48	16	4.1	2.8
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					