

10月の献立表

平成27年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				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	たんぱく質
1	木		都民の日				
2	金	○	カツサンド 野菜といものスープ 紅白ゼリー	豚肉 たまご 牛乳 寒天 乳酸菌飲料 バルサミク	シカパン 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 アセロラ	628kcal 27g
6	火	○	ダブルカレー じゃこ入り大根サラダ	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 薄力粉 バター 油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう 大根 きゅうり	652kcal 23.9g
7	水	○	親子丼 野菜の甘酢	鶏肉 たまご きざみのり 牛乳	米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	606kcal 25.8g
8	木	○	ジャージャー麺 フルーツ白玉ポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 冷凍白玉 油 ごま油 ごま	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり もやし 缶詰(みかん・パイ・りんご)	698kcal 25.5g
9	金	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 野菜ときのこのみそ汁	さんま 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 えのきたけ	683kcal 24.2g
12	月		体育の日				
13	火	○	麦ごはん マーボー豆腐 広東スープ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 いら 小松菜 白菜 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 葱	630kcal 25.8g
14	水	○	チキンピラフ イタリアンスープ ぶどう	ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃがいも パン粉 油 バター	人参 青ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム とうもろこし ぶどう	579kcal 21.4g
15	木	○	ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁 野菜の磯あえ	鯖 みそ 豚肉 牛乳 焼きのり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 ほろれん草 生姜 葱 ごぼう 大根 キャベツ	636kcal 28.4g
16	金	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ 型抜きチーズ	きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 プロセッサ	シカパン グラニュー糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜	614kcal 26.6g
19	月	○	えびクリームライス ツナドレサラダ	鶏肉 えび ツナ缶 牛乳 クリーム 調理用牛乳	米 麦 薄力粉 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり	607kcal 21.9g
20	火	○	ごはん 鮭の照り焼き 実だくさんみそ汁 きんぴらごぼう	鮭 油揚げ みそ 牛乳 さつま揚げ	米 砂糖 じゃがいも つきこんにゃく 油	人参 小松菜 生姜 大根 玉葱 葱 ごぼう れんこん	605kcal 27.5g
21	水	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め わかめスープ ぶどう	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 しめじ ぶどう 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく	699kcal 28.1g
22	木	○	千草うどん ぎすけ煮	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	片栗粉 砂糖 うどん 油 ごま	人参 小松菜 大根 干し椎茸 白菜 葱	577kcal 23.9g
23	金	○	ゆかりとじゃこのごはん すき焼き煮 キャベツのおひたし	豚肉 うずら卵 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ	米 つきこんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 しめじ 白菜 葱 キャベツ	593kcal 26.6g
26	月	○	ポークカレー オニドレサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	699kcal 20.2g
27	火	○	黒糖パン 豆まめオムレツ 星形マカロニスープ	いんげん豆 ツナ缶 たまご ベーコン 牛乳	黒糖パン マカロニ じゃがいも バター 油	人参 小松菜 えだまめ 玉葱 セロリ キャベツ	616kcal 24.8g
28	水	○	秋のかおりごはん 焼きししゃも お麩入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ししゃも	米 麦 さつまいも 砂糖 焼き麩 油	人参 小松菜 しめじ 干し椎茸 大根 葱	591kcal 28.5g
29	木	○	きびごはん いかのチリソース 中華スープ	いか 鶏肉 豆腐 牛乳	米 きび 片栗粉 砂糖 油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 葱 玉葱 白菜 たけのこ	604kcal 24.9g
30	金	ミルク	練馬スバゲティ プチトマト かぼちゃのマフィン	ツナ缶 焼き海苔 クリーム ヨーグルト 調理用牛乳	スバゲティ 砂糖 薄力粉 油 バター	かぼちゃ ミニトマト 大根 干しぶどう	666kcal 23.1g

★ 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。

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	631	25.3	29%	343	2.3	248	0.37	0.52	27	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					