

# 10月の献立表

平成28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 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		
3	月	○	エビピラフ パミセリスープ プチトマト	えび 鶏肉 牛乳	米 麦 パッケージ じゃがいも 油 バター	人参 青ピーマン ミニトマト マッシュルーム 玉葱	573kcal 21.5g	
4	火	○	秋のかおりごはん 鮭の塩焼き 根菜汁	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油	人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう 大根 葱	694kcal 30.5g	
5	水	○	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 干し椎茸 筍 きゅうり もやし 缶詰(みかん・パイナップル)	704kcal 26.3g	
6	木	○	親子丼 キャベツのおひたし	鶏肉 たまご きざみのり 牛乳	米 麦 砂糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	614kcal 26.4g	
7	金	○	ピザバーガー キャベツと豆のスープ ピオーネ	ハム ベーコン 牛乳 いんげん豆 チーズ	ポトフ パン 油	青ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ ピオーネ	569kcal 21.2g	
10	月	○	体育の日					
11	火	○	エリンギしめじ鶏めし のっぺい汁 巨峰	鶏肉 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 油	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ エリンギ ごぼう 大根 葱 巨峰	577kcal 20.5g	
12	水	○	ゆかりとじゃこのごはん 豆腐のチゲ風 もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 しらたき 油 ごま油 ごま	にら 人参 小松菜 大根 葱 白菜 もやし にんにく	560kcal 23.7g	
13	木	○	栗ごはん 鶏のから揚げ 実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 片栗粉 薄力粉 じゃがいも ごま 栗 油	人参 小松菜 生姜 大根 玉葱 葱	689kcal 25.5g	
14	金	○	全校遠足					
17	月	○	中華丼 こんにゃくサラダ	豚肉 いか うすらの卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま油 ごま	人参 青梗菜 きゅうり にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 キャベツ	583kcal 21.2g	
18	火	○	ごはん 鯖の文化干し さつま汁 きんぴらごぼう	鯖の文化干し 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 さつまあげ	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 油	人参 大根 しめじ 葱 ごぼう れんこん	700kcal 33.2g	
19	水	○	ポークカレー 大根ときゅうりのマリネ	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 大根 きゅうり	678kcal 19.7g	
20	木	○	きつね寿司 焼きししゃも あんかけ汁	油揚げ のり 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 砂糖 そうめん 片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸 しめじ 大根 もやし 葱	636kcal 27.5g	
21	金	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ みかん	きな粉 豚肉 鶏肉 牛乳	ポトフ パン グレーン糖 油 片栗粉 はるさめ ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 みかん	636kcal 23.4g	
24	月	○	菜めし 五目煮 野菜の甘酢	鶏肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	人参 さやいんげん ごぼう 筍 干し椎茸 キャベツ きゅうり 生姜	566kcal 18.1g	
25	火	○	はちみつトースト ハンガリー風シチュー かいじ	豚肉 いんげん豆 牛乳 パルメザンチーズ	食パン はちみつ マガリツ バター じゃがいも 薄力粉 油	人参 トマト 玉葱 マッシュルーム かいじ	642kcal 20.7g	
26	水	○	麦ごはん 四川豆腐 じゃこ入り大根サラダ	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 大根	599kcal 23.3g	
27	木	○	さんまのかばやし丼 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	701kcal 24.5g	
28	金	○	クリームスパゲティ ツナドレサラダ	パスタ 鶏肉 えび 生クリーム 缶詰 牛乳 パルメザンチーズ	パッケージ 薄力粉 砂糖 パスタ 油 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	674kcal 27.6g	
31	月	○	ビビンバ 大根とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 カットわかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれんそう にんにく 生姜 もやし 大根 しめじ 葱	561kcal 21.7g	

★ 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	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	625	24.1	30%	326	2	246	0.33	0.51	26	3.9	2.8
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		140~420									