

10月の献立表

平成29年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			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
2	月	○	振替休日				
3	火	○	ピザバーガー 野菜スープ ぶどう	ハム ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	ポトフがパン ジャがいも 油	青じょうろ 人参 小松菜 玉葱 ぶどう マッシュルーム コーン キャベツ	571kcal 22g
4	水	○	わかめごはん 厚焼きたまご 白玉だんごスープ	わかめ 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 砂糖 冷凍白玉 ごま 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 白菜 葱	638kcal 23.9g
5	木	○	チキンカレー 大根ときゅうりのマリネ	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 ジャがいも 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	666kcal 19.1g
6	金	○	さんまのかばやき丼 みそけんちん汁	さんま 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく ジャがいも 油	人参 ごぼう 大根 葱	684kcal 24.1g
9	月	○	体育の日				
10	火	○	こぎつねごはん ほっけ 実だくさんみそ汁	鶏肉 ほっけ みそ 牛乳 油揚げ	米 麦 砂糖 ジャがいも 油	人参 小松菜 大根 葱	596kcal 29.5g
11	水	○	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉ポンチ	豚肉 うすらのたまご 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 冷凍白玉 油 ごま油	人参 しょうが 生姜 にんにく 白菜 筍 干し椎茸 玉葱 もやし きくらげ 缶詰(もも・パイナップル)	692kcal 24.3g
12	木	○	栗ごはん 鶏の照り焼き 沢煮椀	鶏肉 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま 栗	人参 小松菜 生姜 セロリー 大根 筍 葱 干し椎茸	592kcal 24.6g
13	金	○	麦ごはん シャーレン豆腐 カリカリ油揚げ入りサラダ	鶏肉 豆腐 えび 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 キャベツ	608kcal 26.2g
16	月	○	ツナコーントースト ミネストローネ ぶどう	ツナ いんげん豆 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 ジャがいも 卵 薄力粉 マヨネーズ 油	人参 トマト 缶詰 玉葱 にんにく キャベツ ぶどう	596kcal 20.4g
17	火	○	ごはん 手作りのひりかけ 鶏の水炊き風 野菜のからししょうゆ	鶏肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 ごま	人参 小松菜 白菜 干し椎茸 えのきたけ 葱 もやし	543kcal 23.3g
18	水	○	～オリンピック・パラリンピックメニュー 中国～ ホイコーロー丼 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青じょうろ きゅうり にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	588kcal 20.4g
19	木	○	ごはん 鯖の文化干し 白菜のみそ汁 野菜の磯あえ	鯖の文化干し 油揚げ みそ 牛乳 のり	米 ごま	ほうれん草 白菜 えのきたけ 葱 キャベツ	644kcal 31.1g
20	金	○	パンがパン キャベツのクリームスープ ツナサラダ	パンがパン 豚肉 ツナ 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パンがパン ジャがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり	611kcal 22.7g
23	月	○	菜めし 五目煮 野菜の甘酢	鶏肉 牛乳	米 こんにゃく ジャがいも 砂糖 ごま 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	582kcal 18.5g
24	火	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ 梨	きな粉 豚肉 鶏肉 牛乳	マ加里パン 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 梨	614kcal 22.9g
25	水	○	クッパ風 じゃこ入り大根サラダ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 ごま ごま油	人参 たら きゅうり にんにく 生姜 もやし 筍 干し椎茸 大根	541kcal 19.2g
26	木	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き そうめん汁	鮭 みそ 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 そうめん バター	人参 青じょうろ 小松菜 キャベツ 玉葱 干し椎茸 もやし 葱	594kcal 29.7g
27	金	○	ゆかりごはん 豆腐のチゲ風 キャベツのおひたし	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 しらたき 油	たら 人参 小松菜 大根 玉葱 葱 キムチ キャベツ	565kcal 21.8g
30	月	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも のっぺい汁	鶏肉 豚肉 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 ジャがいも こんにゃく 片栗粉 油	人参 小松菜 筍 しめじ グリルピーズ 大根 ごぼう 葱	571kcal 25.8g
31	火	○	ミートスパゲティ コールスローサラダ	豚肉 パルメザンチーズ 牛乳	卵がッティ 薄力粉 砂糖 卵油 バター 油	人参 キャベツ コーン 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり	636kcal 24.3g

★ 都合により、食材や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	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	607	23.7	30%	328	1.9	238	0.33	0.51	24	3.9	2.7
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					