

# 10月の献立表

平成30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	月		振替休日				
2	火	○	ツナコーントースト キャベツのスープ ぶどう	ツナ缶 豚肉 牛乳	食パン 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 小松菜 コーン 玉葱 キャベツ ぶどう	554kcal 20.4g
3	水	○	麦ごはん 四川豆腐 塩ナムル	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 もやし	589kcal 23.5g
4	木	○	ごはん 蒸しさわらのねぎソース さつま汁 野菜の磯あえ	さわら 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 海苔	米 砂糖 さつまいも ごま油	人参 ほうれん草 生姜 葱 大根 しめじ キャベツ	650kcal 30.5g
5	金	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ 梨	きな粉 豚肉 鶏肉 牛乳	マーガリン グラニュー糖 春雨 油 ごま油 片栗粉	人参 小松菜 葱 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 梨	614kcal 22.9g
8	月		体育の日				
9	火	○	きびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	鮭 米みそ 豚肉 牛乳	米 きび 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 バター	人参 青ピーマン 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 葱	599kcal 29g
10	水	○	オムチキライス ジュリエンスープ	鶏肉 ウィンナー たまご ベーコン 牛乳	米 麦 油 バター	トマト 人参 さやいんげん にんにく 玉葱 マッシュルーム グリビーヌ 切りキャベツ	561kcal 21.2g
11	木	○	みそラーメン ぎすけ煮 ぶどう	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ラード ごま油 ごま	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜 ぶどう	675kcal 27.9g
12	金	○	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	593kcal 24.6g
15	月	○	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 青ピーマン きゅうり にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	588kcal 20.4g
16	火	○	ごはん ほっけ みそけんちん汁 もやしのからしあえ	ほっけ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 ごぼう 大根 葱 もやし	591kcal 28.2g
17	水	○	ポークカレー こんにゃくサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 ごま つきこんにゃく 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 20.3g
18	木	○	～給食試食会～ 練馬スパゲッティ ベーコンサラダ	ツナ缶 海苔 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油	人参 ほうれん草 大根 キャベツ	595kcal 24.9g
19	金	○	菜めし 肉じゃが キャベツの昆布漬け	豚肉 牛乳 塩昆布	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり	611kcal 20.4g
22	月	○	エビピラフ ミネストローネ みかん	エビ 鶏肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロニ 油 バター	人参 トマト缶 マッシュルーム 玉葱 にんにく キャベツ みかん	581kcal 20.6g
23	火	○	鶏ごぼうごはん 焼きししゃも 白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 白菜 葱	574kcal 26.2g
24	水	○	わかめとごまのごはん 豆腐のチゲ風 キャベツのおひたし	わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 しらたき ごま 油	にら 人参 小松菜 大根 玉葱 葱 キムチ キャベツ	568kcal 21.7g
25	木	○	黒パン フィッシュグラタン 野菜スープ ぶどう	パン たら 牛乳 ビザチズ 調理用牛乳 生クリーム	黒パン 薄力粉 じゃがいも 油 バター	ほうれん草 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 切りキャベツ ぶどう	587kcal 27.5g
26	金	○	親子丼 わかめの酢の物	鶏肉 たまご 海苔 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖	人参 玉葱 きゅうり キャベツ	620kcal 26.4g
29	月	○	～オリンピック・パラリンピックメニュー USA～ ジャンバラヤ マカロニスープ	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	トマト 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	579kcal 18.5g
30	火	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 実だくさんみそ汁	さんま 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 小松菜 大根 玉葱 葱	701kcal 24.5g
31	水	○	あしたばパン かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	あしたばパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	かぼちゃ 人参 小松菜 玉葱 キャベツ	630kcal 21.9g

★ 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	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	608	16%	30%	325	1.9	235	0.34	0.5	29	4	2.7
摂取基準	650	摂取エネルギー	摂取エネルギー	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満
		全体の13～20%	全体の20～30%								