

令和元年度

10月献立表

練馬区立石神井西小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1	火	ツナコーントースト 牛乳 パミセリスープ 果物(みかん)	まぐろ缶 牛乳 ベーコン		食パン マヨネーズ 砂糖 パミセリ 米ぬか油 ジャガ芋		コーン たまねぎ にんじん ピーマン みかん		620	13.2	2.7
2	水	ホイコーロー丼 牛乳 広東スープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマンねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜		605	16.5	2.8
3	木	ご飯 牛乳 蒸しさわらのねぎソース さつま汁 野菜の磯あえ	牛乳 さわら とり肉 豆腐 みそ のり		米 ごま油 砂糖 さつま芋		生姜 ねぎ にんじん 大根 しめじ キャベツ ほうれん草		657	18.7	2.9
4	金	揚げパン 牛乳 ポルシチ 果物(梨)	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム		ショートニングパン グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋		キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ なし		660	14.1	2.3
7	月	ゆかりご飯 牛乳 肉豆腐 キャベツのおひたし	牛乳 豚肉 豆腐		米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖		にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 小松菜		597	17.0	2.8
8	火	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉		米 きび バター 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく 片栗粉		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜		594	20.0	2.2
9	水	オムチキライス 牛乳 ジュリエンスープ 果物(ぶどう)	とり肉 ウィンナー 卵 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 バター		トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ セロリー キャベツ さやいんげん ぶどう		605	14.4	3.2
10	木	栗ごはん 牛乳 とりの照り焼き 沢煮椀	牛乳 とり肉 豚肉		米 もち米 ごま 栗 砂糖		生姜 セロリー にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜		595	17.3	2.5
11	金	みそラーメン 牛乳 ぎすけ煮 果物(梨)	豚肉 みそ 牛乳 大豆 しらす干し		中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 片栗粉 米油 砂糖 ごま		にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 なし		678	16.9	3.6
15	火	ご飯 牛乳 ほっけ みそけんちん汁 もやしのからしあえ	牛乳 ほっけ とり肉 豆腐 みそ		米 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖		ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし 小松菜		617	19.4	2.9
16	水	ポークカレー 牛乳 キャベツのマリネ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳		米 大麦 ジャガ芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ きゅうり		668	12.3	2.8
17	木	しじゅうしい 牛乳 いなむどうち にんじんしりしり	豚肉 刻み昆布 牛乳 厚揚げ かまぼこ みそ ベーコン 卵		米 大麦 米ぬか油 ごま こんにゃく ごま油		大根 干しいたけ 小松菜 にんじん		587	15.5	2.9
18	金	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 豚肉		ミルクパン 米ぬか油 マカロニ バター 小麦粉		たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ 小松菜		668	15.7	3.8
21	月	菜めし 牛乳 肉じゃが キャベツの昆布漬け	牛乳 豚肉 塩昆布		米 白ごま 米ぬか油 ジャガ芋 しらす 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり		600	14.3	2.8
23	水	親子丼 牛乳 わかめの酢の物	とり肉 卵 のり 牛乳 わかめ		米 大麦 砂糖		たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ		624	17.1	2.7
24	木	エビピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ 果物(ぶどう)	えび とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋 マカロニ		にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶 ぶどう		600	13.9	2.6
25	金	ご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 実だくさん汁 野菜の生姜じょうゆ	牛乳 かじき みそ とり肉 油揚げ		米 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく		にんじん 大根 ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 生姜		632	15.8	2.8
28	月	練馬スパゲティ 牛乳 かりかりベーコンサラダ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン		スパゲティ 米ぬか油 砂糖		大根 にんじん キャベツ ほうれん草		595	16.3	2.5
29	火	鶏五目ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚汁	とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋		にんじん たけのこ しめじ グリンピース 生姜 ごぼう 大根 ねぎ		594	18.9	2.9
30	水	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 じゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 小松菜 もやし		612	17.5	2.5
31	木	あしたばパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム		あしたばパン 米ぬか油 ジャガ芋 小麦粉 バター 砂糖		かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜		632	13.9	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	16.1	29.6	2.8	331	96	1.9	247	0.39	0.51	30	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	脂質の 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上