平成25年度10月の献立

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき 赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	都民の日				
2	水	牛乳 ココアパン インディアンポテト サーモンクリームシチュー 果物	牛乳 ベーコン 鮭	ココアパン 米油 バター マカロニ じゃがいも 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 果物	688 26.8
3	木	牛乳 秋の山路ご飯 きゅうりのごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 もち米 ごま ぎんなん くり	人参 干し椎茸 しめじ ねぎ グリンピース ごぼう 大根 きゅうり	540 18.0
4	金	牛乳 マーガリンパン ハンバーグ 白菜スープ 果物	牛乳 豚肉 たまご ベーコン チーズ 豆腐	マーガリンパン 米油 生パン粉 ごま油	玉ねぎ にんにく 人参 白菜 チンゲン菜 果物	648 29.4
7	月	牛乳 鮭ご飯 肉豆腐 キャベツのみそあえ	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ しらたき えのきたけ キャベツ	611 25.9
8	火	牛乳 そぼろ丼 塩ナムル	牛乳 豚肉	米 米油 じゃがいも ごま油 ごま でん粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 グリンピース もやし 小松菜	586 18.7
9	水	牛乳 きなこ揚げパン 果物 肉団子入り野菜スープ	牛乳 きなこ 豚肉	ショートニングパン 米油 春雨 グラニュー糖 でんぷん粉 ごま油	生姜 ねぎ 干し椎茸 人参 もやし はくさい 果物	606 22.9
10	木	牛乳 きび入りわかめご飯 親子煮 蒸しなすの生姜醤油	牛乳 わかめ たまご 鶏肉 かまぼこ かつおぶし	米 きび じゃがいも 砂糖	人参 たけのこ 玉ねぎ みつば なす 生姜	601 23.1
11	金	牛乳 カレーうどん お誕生日デザート	牛乳 豚肉 生クリーム たまご	うどん さつまいも バター 砂糖 でん粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 しめじ	572 17.3
14	月	体育の日				
15	火	牛乳 家常豆腐丼 サイダーフルーツポンチ	牛乳 豚肉 生揚げ 寒天	米 米油 でん粉 サイダー	にんにく 生姜 人参 竹のこ キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ モモ パイン みかん	699 25.1
16	水	牛乳 パンプキンパン 鶏肉のマスタード焼き コーンポテト ボイル野菜ツナドレッシング	牛乳 鶏肉	パンプキンパン 米油 バター パン粉 じゃがいも ごま油 砂糖	コーン 人参 キャベツ ピーマン	585 24.2
17	木	牛乳 ご飯 さんまのかば焼き さつま汁 白菜のおかかあえ	牛乳 さんま 豚肉 みそ かつおぶし 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま でん粉 さつまいも	生姜 ごぼう 大根 人参 ねぎ 白菜	704 23.9
18	金	牛乳 エッグバーガー ボルシチ 果物	牛乳 たまご 豚肉 生クリーム いんげん豆	胚芽パン バター じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ 果物	693 29.5
21	月	牛乳 ご飯 さわらのみそ焼き のっぺい汁 野菜の磯和え	牛乳 さわら 鶏肉 のり	米 砂糖 里いも	大根 人参 ねぎ 白菜 ほうれん草	560 24.5
22	火	牛乳 ご飯 豆腐チゲ 華風きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 ごま油	にんにく 白菜キムチ 人参 玉ねぎ きゅうり	555 23.1
23	水	牛乳 ガーリックトースト ミニトマト カレーポークビーンズ	牛乳 豚肉 生クリーム いんげん豆	ソフトフランスパン 米油 マーガリン バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース ミニトマト	605 20.6
24	木	牛乳 さつまいもご飯 豚汁 わかさぎの南蛮漬け	牛乳 わかさぎ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 さつまいも 米油 でん粉 じゃがいも ごま	ねぎ ごぼう 大根 人参 こんにゃく	614 21.7
25	金	牛乳 ダイスチーズパン 野菜炒め いかしゅううまい 果物	牛乳 いか 豚肉	ダイスチーズパン 米油 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉	生姜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 竹のこ キャベツ 果物	577 28.1
28	月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜椀 かぶの甘酢漬	牛乳 さば 鶏肉 みそ	ご飯 でん粉 砂糖	人参 大根 白菜 えのきたけ ねぎ 小松菜 かぶ	614 21.7
29	火	牛乳 ジャンバラヤ 果物 ポテトスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 鶏肉	米 バター 米油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 トマトピューレ ピーマン キャベツ コーン 果物	561 17.0
30	水	牛乳 コーヒパン ツナのチーズローフ 果物 チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豆腐	コーヒーパン 生パン粉 ごま油 米油 マヨネーズ じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 果物	656 28.0
31	木	牛乳 ご飯 のりの佃煮 小判揚げ のっぺい汁	牛乳 ひじき いか いわし 生揚げ たまご	米 米油 砂糖 でん粉	生姜 人参 ねぎ なす えのきたけ	614 26.1

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。