

平成26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			エネルギー
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質
1	水	<b>都民の日</b>				
2	木	牛乳 ご飯 さわらのみそ焼き けんちん汁 野菜の磯あえ	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 焼きのり	米 砂糖 ごま油 米油 さといも	ごぼう 大根 こんにやく 人参 干し椎茸 ねぎ キャベツ ほうれん草	580 26.0
3	金	牛乳 きび入りわかめご飯 カレー肉じゃが 蒸しなすの生姜醤油	牛乳 わかめ かつお節 豚肉 さつま揚げ	米 きび 米油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉葱 グリンピース 人参 こんにやく なす	591 20.5
6	月	牛乳 ご飯 さんまの生姜煮 かきたま汁 かぶの塩もみ	牛乳 さんま 鶏肉 たまご 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉	人参 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ねぎ かぶ きゅうり	637 25.5
7	火	牛乳 ご飯 豆腐ちげ 野菜のじゃこあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 米油	にんにく 白菜キムチ 人参 ねぎ 小松菜 えのきたけ もやし 白菜 コロ キャベツ 玉ねぎ	576 22.9
8	水	牛乳 ココアパン スパニッシュオムレツ ABCパスタスープ 果物	牛乳 ウィナー ベーコン たまご 鶏肉	ココアパン 米油 バター じゃがいも パスタ	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ ピーマン 果物	610 23.8
9	木	牛乳 ご飯 かつおでんぶ まさご揚げ 野菜のみそ汁	牛乳 かつお節 豆腐 鶏肉 みそ ひじき たまご ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	612 23.9
10	金	牛乳 ビスキュイパン ポトフ(豆入り) 果物	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン ウィナー いんげん豆	丸パン バター 砂糖 米油 小麦粉 アーモンド いちごジャム じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 果物	673 25.5
13	月	<b>体育の日</b>				
14	火	牛乳 チキンライス 果物 野菜とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご	米 バター 米油 じゃがいも でん粉	トマトジュース 人参 玉ねぎ にんにく グリルピース マッシュルーム ほうれん草 果物	597 20.4
15	水	牛乳 コーヒーパン フィッシュグラタン ボイル野菜醤油ドレッシング ミントマ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ 生クリーム	コーヒーパン 米油 バター 小麦粉 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ミントマ ほうれん草 キャベツ きゅうり ピーマン	610 29.9
16	木	牛乳 中華丼 華風きゅうり 果物	牛乳 豚肉 むきえび うずらたまご	米 砂糖 ごま油 米油 でん粉	人参 竹のこ 玉ねぎ 白菜 にんにく 果物 干し椎茸 もやし ながなす 生姜 きゅうり	592 22.9
17	金	牛乳 ご飯 魚のマリアソース 青のりポテト 五目スープ	牛乳 かじきまぐろ 豚肉 青のり	米 米油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく 生姜 トマトピューレ キャベツ 人参 玉ねぎ 竹のこ もやし ねぎ	634 26.1
20	月	牛乳 さつまいもご飯 つくね汁 わかさぎのカレー揚げ	牛乳 わかさぎ みそ 鶏肉	米 さつまいも ごま 米油 でん粉 砂糖 小麦粉	生姜 ごぼう 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	594 23.2
21	火	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 ベーコン 豆腐	マーガリンパン 米油 生パン粉 ごま油 春雨	玉ねぎ にんにく 人参 白菜 ねぎ トマトピューレ 果物	623 25.9
22	水	牛乳 秋の山路ご飯 金時豆の甘煮 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 いんげん豆 油揚げ みそ	米 もち米 粟 砂糖 ぎんなん じゃがいも	人参 干し椎茸 しめじ グリンピース ねぎ キャベツ 大根 玉ねぎ 小松菜	582 19.1
23	木	牛乳 カレーうどん 塩きゅうり スイートポテト	牛乳 豚肉 生クリーム たまご	うどん 米油 でん粉 さつまいも バター 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ 生姜 ねぎ ほうれん草 きゅうり	576 17.8
24	金	牛乳 キャロットライス うずらたまごの煮つけ しめじと白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 うずらたまご	米 小麦粉 バター 米油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ごま	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 コーン ほうれん草	612 18.9
27	月	牛乳 鮭ご飯 五色煮 キャベツのみそあえ	牛乳 鮭 豚肉 みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 干し椎茸 玉ねぎ コーン いんげん キャベツ もやし	578 20.8
28	火	牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	ソフトフランスパン マーガリン 米油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリンピース 果物	620 23.2
29	水	牛乳 カレーマーボー丼 カリフラワーのマリネ	牛乳 豚肉	米 米油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ コロ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 竹のこ ピーマン カリフラワー コーン	614 22.0
30	木	牛乳 エッグバーガー 果物 ミネストローネ	牛乳 たまご ベーコン 豆腐 いんげん豆	胚芽パン 生パン粉 バター 砂糖 ごま油 米油 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ 果物	594 22.9
31	金	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 小判揚げ のっぺい汁	牛乳 ひじき 昆布 いか いわし ちりめんじゃこ 鰹節	米 米油 砂糖 ごま でん粉 さといも ちくわふ	生姜 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 こんにやく	622 25.3

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。