

# 平成27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 たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
1	木	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ なすとしめじのみそ汁 野菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 みそ わかめ 油揚げ かつお節	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 大根 なす しめじ ねぎ キャベツ 人参 小松菜 もやし	601 27.0
2	金	牛乳 マーガリンパン ツナコロケ ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳 ツナ たまご 豚肉 豆腐 わかめ	マーガリンパン ごま油 じゃがいも 油 バター パン粉 小麦粉 マッシュポテト	玉ねぎ キャベツ 人参 白菜 ねぎ	625 23.3
5	月	牛乳 鮭ご飯 五色煮 野菜のごまあえ	牛乳 鮭 豚肉	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油	人参 干し椎茸 玉ねぎ コーン いんげん 白菜 もやし	595 21.9
6	火	牛乳 カレーマーボー丼 カリフラワーのマリネ 果物	牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 でん粉	にんにく 生姜 人参 ねぎ コーン にら 竹の子 もやし 干し椎茸 玉ねぎ ピーマン カリフラワー 果物	621 22.1
7	水	牛乳 エッグバーガー ポテトスープ ミニトマト	牛乳 たまご ベーコン チーズ いんげん豆	胚芽パン 油 バター マヨネーズ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ミニトマト	580 22.2
8	木	牛乳 さつまいもご飯 野菜碗 さんまのかば焼き	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐	米 さつまいも 油 ごま でん粉 砂糖	生姜 大根 人参 小松菜 白菜 えのきたけ ねぎ	671 24.2
9	金	牛乳 キャロットライス うずらたまごの煮つけ 白菜のクリームスープ	牛乳 うずらたまご 鶏肉	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター ごま油 でん粉 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 コーン ほうれん草	640 20.3
12	月	<b>体育の日</b>				
13	火	牛乳 きび入りゆかりご飯 カレー肉じゃが 中華サラダ	牛乳 豚肉 さつまいも揚げ	米 きび 油 じゃがいも 砂糖 ごま 春雨 ごま油	生姜 玉ねぎ こんにやく 人参 もやし いんげん きゅうり	614 21.9
14	水	牛乳 ご飯 魚のマリアナソース 野菜スープ ポイルブロッコリー	牛乳 まぐろ ベーコン	米 油 じゃがいも でん粉	トマトピューレ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 いんげん しめじ ブロッコリー	581 25.8
15	木	牛乳 キムチチャーハン にらたまスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 油 ごま でん粉 じゃがいも ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 人参 にら 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン キャベツ 果物	587 20.1
16	金	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き 白菜汁 磯煮	牛乳 鶏肉 ひじき みそ 豆腐 大豆	米 砂糖 ごま油 油 でん粉	生姜 人参 ねぎ 白菜 大根 しめじ こんにやく	587 24.9
19	月	牛乳 ご飯 蒸しさわらのねぎソース 青のりポテト 野菜炒め	牛乳 さわら 豚肉 青のり	米 油 砂糖 バター じゃがいも ごま油	生姜 ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 竹の子	599 24.7
20	火	牛乳 秋の山路ご飯 石狩り汁 煮豆	牛乳 鶏肉 鮭 油揚げ いんげん豆	米 粟 油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ グリンピース	603 25.1
21	水	牛乳 セサミトースト 青菜とコーンのソテー 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 ベーコン えび みそ 豆腐	食パン ごま マーガリン 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 竹の子 玉ねぎ 白菜 グリンピース 人参 コーン もやし	618 27.4
22	木	牛乳 ご飯 酢豚 塩ナムル	牛乳 豚肉	米 油 ごま でん粉 じゃがいも 砂糖	生姜 人参 干し椎茸 ピーマン にんにく 小松菜 玉ねぎ もやし 竹の子	672 23.0
23	金	牛乳 カレーうどん 塩きゅうり スイートポテト	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 生クリーム	うどん 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 白菜 生姜 ねぎ ほうれん草 きゅうり	601 20.1
26	月	牛乳 ご飯 のりの佃煮 野菜のみそ汁 さくらえび入りたまご焼き	牛乳 のり 鶏肉 みそ たまご さくらえび 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	生姜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	600 24.4
27	火	牛乳 ツナライス 春雨スープ 果物	牛乳 ツナ ベーコン 豆腐	米 油 春雨 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン ねぎ もやし 白菜 人参 ピーマン 果物	598 20.4
28	水	牛乳 ナン チリコンカン コーンポテト 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	ナン 油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ コーン マッシュルーム 果物	608 24.6
29	木	牛乳 ご飯 ししゃものカレー揚げ 肉豆腐 大根の甘酢漬	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 油 でん粉 砂糖 焼き麩	玉ねぎ 人参 えのきたけ 大根 ねぎ ちんげん菜	689 30.7
30	金	牛乳 ダイスチーズパン 焼きりんご かぼちゃのシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉	ダイスチーズパン 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 りんご かぼちゃ 干しぶどう ほうれん草	691 23.3

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。