

# 10月 献立表

平成 29 年

練馬区石神井台小学校

| 日  | 曜日 | 牛乳  | 献立名  | 赤の食品   | 黄色の食品   | 緑の食品  | 栄養価                           |                                       |
|----|----|-----|--|--|---|---|-------------------------------|---------------------------------------|
|    |    |     |  | 血や肉になる   | 働く力になる  | 体の調子を整える  |                               |                                       |
| 3  | 火  |     | シナモントースト<br>じゃこサラダ<br>ミネストローネ                | ベーコン 鶏こま切れ肉<br>いんげんまめ(乾) 牛乳(ビン)<br>ちりめんじゃこ カットわかめ                            | 食パン グラニュー糖 三温糖<br>マカロニ ソフトタイプマーガリン<br>ごま油 すりごま 米ぬか油         | にんじん こまつな トマト缶詰<br>だいこん とうもろこし缶詰<br>玉葱 にんにく セロリー                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 624 Kcal<br>25.6 g<br>26.2 g<br>3.9 g |
| 4  | 水  |     | 炊き込みご飯<br>厚揚げのオイスターソース煮<br>月見団子(みたらし)        | 油揚げ 生揚げ<br>米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)   | 精白米 三温糖 かたくり粉 白玉粉<br>上新粉 米ぬか油 ごま油                           | にんじん ごぼう 干し椎茸<br>ぶなしめじ つきこんにやく<br>グリーンピース にんにくしょうが<br>玉葱 もやし キャベツ             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 676 Kcal<br>20.9 g<br>17.1 g<br>2.6 g |
| 5  | 木  |     | 麦ご飯<br>鶏肉と野菜のレモン煮込み<br>コーンポテト 春雨スープ          | 鶏こま切れ肉 牛乳(ビン)  | 精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖<br>かたくり粉 じゃがいも<br>普通はるさめ(乾) 米ぬか油<br>ごま油    | 赤・黄ピーマン ブロッコリー パセリ<br>にんじん チンゲンツアイ 玉葱<br>キャベツ レモン とうもろこし缶詰<br>にんにくしょうが もやし ねぎ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 620 Kcal<br>21.1 g<br>15.4 g<br>2.7 g |
| 6  | 金  |     | ご飯 手作りコロケ<br>ひじきと野菜のサラダ<br>野菜のみそ汁            | 豚ひき肉 大豆(国産、ゆで)<br>米みそ(淡色辛みそ)<br>米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)<br>ひじき わかめ(乾燥、水戻し)         | 精白米 じゃがいも 薄力粉<br>パン粉(乾燥) 三温糖 米ぬか油<br>有塩バター 揚げ油 ごま油          | にんじん こまつな 玉葱 えだまめ<br>パン粉(乾燥) 三温糖 米ぬか油<br>はくさい<br>ぶなしめじ ねぎ                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 717 Kcal<br>21.7 g<br>23.2 g<br>2.9 g |
| 10 | 火  |     | キャロットピラフ<br>ブロッコリーおほか和え<br>フルーツヨーグルトブルーベリーかけ | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)<br>大豆(国産、ゆで)<br>かつお加工品(かつお節)<br>牛乳(ビン) ヨーグルト(全脂無糖)               | 精白米 三温糖 有塩バター<br>米ぬか油                                       | にんじん ブロッコリー 赤ピーマン<br>玉葱 とうもろこし缶詰 もも(缶詰)<br>ブルーベリー(ジャム) レモン                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 635 Kcal<br>22.4 g<br>19.1 g<br>2.1 g |
| 11 | 水  |     | ご飯 鮭のきのこあん<br>五目豆<br>もやしと卵のスープ               | しるさけ 大豆(国産、ゆで) たまご<br>牛乳(ビン)   | 精白米 三温糖 かたくり粉   | にんじん さやいんげん こまつな<br>ほんしめじ えのきたけ 干し椎茸<br>玉葱 もやし ねぎ                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 617 Kcal<br>33.2 g<br>15.3 g<br>3.4 g |
| 12 | 木  |     | 野菜ラーメン<br>からし和え<br>果物(りんご)                   | 豚ばら(脂身付)<br>うずら卵(水煮)レトルト 牛乳(ビン)  | 蒸し中華めん ごま油  | にんじん さやいんげん こまつな<br>にんにくしょうが キャベツ 玉葱<br>とうもろこし缶詰 もやしりんご                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 633 Kcal<br>22.2 g<br>19.9 g<br>3 g   |
| 13 | 金  |     | 高菜ご飯<br>みそワタンスープ<br>さつまいも甘煮                  | 豚モモ(脂身付き) 豚ひき肉<br>米みそ(淡色辛みそ)<br>米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)<br>しらす干し(半乾燥品)             | 精白米 ワンタンの皮 さつまいも<br>三温糖 米ぬか油 ごま油<br>ごま(いり)                  | にんじん たかな漬 ねぎ にんにく<br>しょうが 干し椎茸 とうもろこし缶詰<br>玉葱 キャベツ もやし 干しぶどう                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 655 Kcal<br>20.2 g<br>13.9 g<br>3.8 g |
| 16 | 月  |     | ビビンバ丼<br>わかめスープ<br>巨峰                        | 豚ひき肉 油揚げ 牛乳(ビン)<br>わかめ(乾燥、水戻し)   | 精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖<br>米ぬか油 ごま(いり) ごま油                         | にんじん ほうれんそう にんにく<br>しょうが 干しぜんまい もやし<br>はくさい えのきたけ ぶなしめじ<br>ねぎ 巨峰              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 596 Kcal<br>21.9 g<br>18.7 g<br>2.7 g |
| 17 | 火  |     | ご飯 さばのみそ煮<br>塩だれ炒め<br>大根の甘酢漬                 | まさば 赤みそ 豚モモ(脂身付き)<br>牛乳(ビン)  | 精白米 三温糖 かたくり粉<br>米ぬか油                                       | チンゲンツアイ 赤ピーマン<br>だいこん葉 しょうが にんにく<br>玉葱 もやし 干し椎茸 だいこん                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 634 Kcal<br>27.9 g<br>17.5 g<br>3.9 g |
| 18 | 水  |     | きなこ揚げパン<br>ミートボールスープ<br>フレンチサラダ              | きな粉(大豆) 豚ひき肉 豆乳<br>大豆(国産、ゆで)<br>ジョア(ストロベリー)                                  | コッペパン グラニュー糖<br>パン粉(乾燥) じゃがいも 三温糖<br>揚げ油 米ぬか油 なたね油<br>ひまわり油 | にんじん トマトピューレ<br>ほうれんそう にんにく 玉葱<br>マッシュルーム(水煮) キャベツ<br>グリーンピース とうもろこし缶詰        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 619 Kcal<br>25 g<br>21.1 g<br>3.4 g   |
| 19 | 木  |     | ご飯 ジャンボシューマイ<br>おほか和え<br>豆腐チゲスープ             | 豚ひき肉 かつお加工品(かつお節)<br>木綿豆腐・赤みそ 牛乳(ビン)   | 精白米 かたくり粉<br>しゅうまいの皮 三温糖 ごま油<br>米ぬか油                        | こまつな にんじん ならしょうが<br>干し椎茸 玉葱 グリンピース<br>もやし にんにく はくさい<br>はくさい(キムチ漬) えのきたけ       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 631 Kcal<br>26 g<br>17.9 g<br>2.8 g   |
| 20 | 金  |     | 卵とじうどん<br>ガーリックポテト                           | 鶏こま切れ肉 たまご<br>板なしかまぼこ ベーコン<br>牛乳(ビン) カットわかめ                                  | 三温糖 かたくり粉 冷凍うどん(国産)<br>じゃがいも 米ぬか油 揚げ油                       | にんじん ほうれんそう 玉葱<br>もやし ねぎ にんにく   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 593 Kcal<br>25.4 g<br>23.1 g<br>4 g   |
| 21 | 土  | ジュア | チキンカレーライス<br>コールスローサラダ                       | 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 牛乳(ビン)   | 精白米 おおむぎ(押麦)<br>じゃがいも 三温糖 はちみつ<br>薄力粉 米ぬか油 有塩バター<br>ごま油     | にんじん にんにくしょうが 玉葱<br>キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 693 Kcal<br>19.8 g<br>23 g<br>2.8 g   |
| 24 | 火  |     | 家常豆腐丼<br>里芋のごま和え                             | 豚モモ(脂身付き) 生揚げ<br>米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)   | 精白米 かたくり粉 さいとも<br>三温糖 米ぬか油 ごま油 すりごま                         | にんじん にんにくしょうが<br>干し椎茸 もやし 玉葱 キャベツ<br>ねぎ                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 646 Kcal<br>25.4 g<br>19.8 g<br>2.4 g |
| 25 | 水  |     | えびといかの豆乳スパゲティ<br>野菜のカレーマリネ<br>オレンジゼリー        | むきえび いか 豆乳 牛乳(ビン)<br>パルメザンチーズ  | スパゲッティ 1.7mm 薄力粉<br>三温糖 上白糖 オリーブ油<br>米ぬか油 有塩バター             | ほうれんそう 赤ピーマン<br>にんにく 玉葱 ぶなしめじ<br>マッシュルーム(水煮) キャベツ<br>もやし オレンジジュース             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 629 Kcal<br>27.8 g<br>17.4 g<br>2.8 g |
| 26 | 木  |     | 麦ご飯 のりの佃煮<br>ぎせい豆腐<br>みぞれ汁                   | 鶏若鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご<br>鶏成鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ビン)<br>もみのり                               | 精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖<br>かたくり粉 ひまわり油                             | にんじん こまつな しょうが<br>干し椎茸 玉葱 グリンピース<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>だいこん ねぎ                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 591 Kcal<br>25.4 g<br>18.3 g<br>2.6 g |
| 27 | 金  |     | パエリア風ご飯<br>コンソメスープ<br>果物(梨)                  | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ウィンナー<br>大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン)  | 精白米 じゃがいも 有塩バター<br>米ぬか油                                     | にんじん 青・赤ピーマン<br>トマト缶詰 さやいんげん にんにく<br>玉葱 キャベツ セロリー<br>とうもろこし缶詰 なし              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 625 Kcal<br>21 g<br>20.4 g<br>2.1 g   |
| 30 | 月  |     | 麦ご飯<br>ししゃもの南蛮漬<br>ウィンナーポテト 呉汁               | ウィンナー 豚モモ(脂身付き)<br>油揚げ大豆(国産、乾) 米みそ<br>(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)<br>牛乳(ビン) ししゃも(生干し) | 精白米 おおむぎ(押麦) 薄力粉<br>三温糖 じゃがいも 揚げ油<br>有塩バター                  | 赤ピーマン にんじん<br>ほうれんそう ねぎ 玉葱<br>とうもろこし缶詰 だいこん<br>はくさい ごぼう                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 694 Kcal<br>30.6 g<br>22.9 g<br>3.3 g |
| 31 | 火  |     | ミルクパン<br>パンプキングラタン<br>イタリアンスープ               | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ベーコン<br>牛乳(ビン) 牛乳 ピザチーズ  | ミルクパン 薄力粉 パン粉(乾燥)<br>ひまわり油 有塩バター                            | 西洋かぼちゃ にんじん<br>トマト缶詰 玉葱 ぶなしめじ<br>にんにく キャベツ<br>とうもろこし缶詰                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 636 Kcal<br>23.8 g<br>26.8 g<br>3.8 g |

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承下さい。