

10月 献立表

平成 30 年

練馬区立石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える			栄養価	
2火	○	鮭チャーハン 中華スープ	しろさけ	飲用牛乳	こめ	油 ごま	こまつな にんじん	ねぎ 黄ピーマン しょうが もやし キャベツ 玉葱 しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 22.8 g 22.4 g 2.2 g	
3水	○	ひじきご飯 ししゃものみりん焼き みそけんちん汁 果物(梨)	鶏肉 油揚げ 豆腐	飲用牛乳 ひじきししゃも	こめ こんにやく 砂糖 さといも	油	にんじん	グリーンピース ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ 干し椎茸 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 26.2 g 20.2 g 3.3 g	
4木	○	ナン 焼きウインナー ザワークラウト にんにくスープ フライドポテト	ウインナー ベーコン	飲用牛乳	ナン 砂糖 じゃがいも	油	にんじん こまつな トマト缶	キャベツ 玉葱 にんにく とうもろこし セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 18.9 g 30.6 g 3.2 g	
5金	○	あぶたま丼 酢の物 白菜の味噌汁	油揚げ みそ かまぼこ 豆腐 たまご	飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖 じゃがいも		にんじん	玉葱 干し椎茸 ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 22.3 g 16.9 g 2.5 g	
9火	○	麦ご飯 鮭のねぎみそ焼き かき玉汁 おかか和え	しろさけ みそ 鶏肉 豆腐 たまご かつお節	飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 かたくり粉	ごま	こまつな ほうれんそう にんじん	ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし 切干大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 31.2 g 14.1 g 2.7 g	
10水	○	家常豆腐丼 ナムル 夕焼けゼリー	豚肉 みそ 生揚げ	飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま	にんじん こまつな	にんにくしょうがが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ みかん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 24 g 19.7 g 2.7 g	
11木	○	ミルクパン シェパードパイ ジュリエンスープ ハニーサラダ	豚肉 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも はちみつ	バター 油	にんじん トマトピューレ	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 22.4 g 23.5 g 3.1 g	
12金	○	わかめご飯 鶏のから揚げ 呉汁 野菜の生姜醤油和え	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ 大豆 かつお節	飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 kcal 29.9 g 26.8 g 3 g	
15月	○	麦ご飯 ぶりの照り焼き みそ汁 切干大根サラダ	ぶり 油揚げ	飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 26.1 g 22.4 g 3.2 g	
16火	○	ガーリックフランス 森のチャウダー フレンチサラダ	鶏肉 大豆	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	ソフトフランス じゃがいも 薄力粉	マーガリン 油 バター	こまつな にんじん	にんにく セロリー しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 21.4 g 29.6 g 2.4 g	
17水	○	五目おこわ 切干大根の厚焼き卵 すき焼き風煮物	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 焼き豆腐	飲用牛乳	こめ もち米 砂糖 はるさめ じゃがいも	油	にんじん	干し椎茸 たけのこ ねぎ グリーンピース しょうがが 切干大根 玉葱 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 28.5 g 20.2 g 2.4 g	
18木	○	きのこのスパゲティ スイートポテト グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉 たまご	飲用牛乳 クリーム 調理用牛乳	スパゲティ かたくり粉 さつまいも 砂糖	油 バター	にんじん チンゲンツアイ 赤ピーマン	にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム セロリー えのきたけ きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	765 kcal 22.7 g 30.5 g 2.3 g	
19金	○	麦ご飯 さんまのかば焼き すまし汁 キャベツ和え	さんま かつお節 鶏肉	飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 かたくり粉 砂糖 焼きふ	油 ごま	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 kcal 26.1 g 26.2 g 3.2 g	
22月	○	栗ご飯 鰯の西京焼き 吉野汁 土佐漬け	さわら かつお節 焼き竹輪 鶏肉	飲用牛乳	こめ もち米 砂糖 こんにやく 焼きふ かたくり粉	日本ぐり ★ごま	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり しょうが レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 25.8 g 14.8 g 3.7 g	
23火	○	キーマカレー じゃがいもハニーサラダ	豚肉	飲用牛乳 粉チーズ	こめ じゃがいも はちみつ	油	とうがらし にんじん トマト缶	にんにくしょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 21 g 18.5 g 1.5 g	
24水	○	豚キムチ丼 わかめスープ 果物(ぶどう)	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ	こめ 砂糖 かたくり粉	油	にんじん いら	にんにくしょうがが ねぎ 玉葱 キムチ漬け たけのこ ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 22.2 g 14.6 g 2.8 g	
25木	○	こぎつねご飯 魚のマヨネーズ焼き おかか和え きのこのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ ホキ かつお節	飲用牛乳 わかめ	こめ 砂糖	油 マヨネーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	グリーンピース もやし キャベツ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 26.6 g 24.1 g 3.7 g	
26金	○	ソースやきそば 大根の甘酢漬け 大学芋	豚肉	飲用牛乳 あおのり	中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま	にんじん だいこん葉	しょうが にんにく キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 kcal 20.8 g 24.3 g 2.7 g	
29月	○	鶏ごぼうご飯 煮込みおでん ごまみそ和え	鶏肉 油揚げ 揚げボール うずら卵	飲用牛乳	こめ 砂糖 ちくわふ こんにやく じゃがいも	油 ごま	さやいんげん こまつな にんじん	にんにくごぼう だいこん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 22.1 g 16.2 g 2.8 g	
30火	○	ピピンパ わかめスープ 果物(りんご)	豚肉 油揚げ	飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖	油 ごま	にんじん こまつな	にんにくしょうがが たけのこ もやし はくさいしめじ えのきたけ ねぎりんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 20.6 g 18.2 g 2.5 g	
31水	○	梅ちりご飯 いかの七味 うま煮	いか 鶏肉 さつま揚げ	飲用牛乳 しらす	こめ 砂糖 じゃがいも	油	にんじん	梅干しにんにく 干し椎茸 玉葱 グリーンピース たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 29.3 g 14.1 g 3.4 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、あらかじめご了承ください。

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン	ビタミン			食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
今月の平均	618	24.4	21.3	336	2.1	239	0.36	0.53	29	4.2	2.8
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満

