

平成24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	月	<b>都民の日</b>				
2	火	牛乳 ブルコギ丼 華風きゅうり	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 澱粉 米油 焼きふ ごま油	にんにく りんご ねぎ しらたき もやし にんじん 玉ねぎ ほうれんそう きゅうり	589 20.1
3	水	牛乳 セサミトースト 果物 ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン 砂糖 ごま 米油 じゃがいも マーガリン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ 果物	587 21.1
4	木	牛乳 さつまいもごはん 磯和え さばのみそ煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ 焼きのり	米 さつまいも 砂糖 ごま	人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	611 26.0
5	金	牛乳 五目あんかけそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 寒天 うずらたまご 赤えんどう	蒸し中華麺 米油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 しめじ ちんゲン菜 パイン 黄桃 みかん	597 23.3
8	月	<b>体育の日</b>				
9	火	牛乳 コーンピラフ 肉団子入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	米 バター でん粉 米油 ごま油	生姜 コーン マッシュルーム ねぎ もやし グリーンピース 玉ねぎ にんじん 白菜	578 22.0
10	水	牛乳 パインパン ジャーマンポテト わかさぎのカレー揚げ みそトレサダ	牛乳 わかさぎ ベーコン みそ	パンパン 米油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 バター	にんにく キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	591 20.6
11	木	牛乳 大豆入りハッシュドポーク 野菜のマリネ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 米粒麦 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン グリーンピース キャベツ コーン トマトピューレ	641 21.7
12	金	牛乳 ショートニングパン ホイルブロッコリー 鶏肉のマスタード焼き abcスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ショートニングパン じゃがいも abcパスタ 米油 生パン粉	ブロッコリー にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	588 25.4
15	月	牛乳 ごはん さんまのかば焼き 豚汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳 さんま 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	707 25.2
16	火	牛乳 ご飯 じゃこのふりかけ 肉豆腐 果物	牛乳 豚肉 鯉節 豆腐 ちりめんじゃこ 青のり	米 砂糖 焼きふ にんじん ごま 米油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ちんゲン菜 しらたき 果物	590 25.3
17	水	牛乳 パンプキンパン マカロングラタン ホイル野菜ツナドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ チーズ 生クリーム	パンプキンパン 米油 バター マカロニ ごま油 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	598 21.3
18	木	牛乳 ご飯 鮭のチャンチャン焼き にら玉スープ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 たまご	米 砂糖 でん粉 バター じゃがいも 米油	ピーマン にんじん にら コーン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	592 27.7
19	金	牛乳 ピザトースト 豆腐のスープ煮	牛乳 ベーコン チーズ ロースハム 豆腐 豚肉	胚芽パン 米油 バター でん粉 ごま油	玉ねぎ トマトピューレ ピーマン 白菜 ちんゲン菜 生姜 にんにく 竹の子 人参 干し椎茸	598 29.1
22	月	牛乳 大豆入りわかめご飯 親子煮 蒸しなすの生姜醤油	牛乳 大豆 鶏肉 わかめ かまぼこ たまご かつお節	米 じゃがいも 砂糖	生姜 にんじん 竹の子 玉ねぎ グリンピース ます	603 23.6
23	火	牛乳 四川豆腐丼 果物 大根の甘酢漬	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 米粒麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 にんじん ねぎ 大根 玉ねぎ たけのこ ちんゲン菜 果物	614 23.9
24	水	牛乳 マーガリンパン わかめスープ ポテトコロッケ ホイルキャベツ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご チーズ わかめ	マーガリンパン 米油 小麦粉 バター じゃがいも 乾燥マッシュポテト パン粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ	626 25.8
25	木	牛乳 ご飯 さわらのみそ焼き けんちん汁 塩きゅうり	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐	米 さといも 米油 砂糖 ごま油	人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり こんにやく	568 25.1
26	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 干し椎茸 しめじ ねぎ ほうれん草	568 18.0
29	月	牛乳 秋の山路ご飯 野菜のみそ汁 いかのさらき揚げ	牛乳 鶏肉 いか みそ 油揚げ	米 もち米 栗 ぎんなん 砂糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 干し椎茸 しめじ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 白菜 キャベツ	591 21.0
30	火	牛乳 そぼろ丼 塩ナムル	牛乳 豚肉	米 米粒麦 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく にんじん玉ねぎ グリンピース もやし ほうれんそう 干し椎茸	588 19.0
31	水	牛乳 コーヒーパン ツナのチーズローフ しめじと野菜のスープ 果物	牛乳 ツナ たまご ベーコン チーズ 鶏肉	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	611 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。