

平成 27 年



# 10月 献立表

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	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	
2	金	牛乳 マーボー丼 もやしのナムル	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にら しょうが 干し椎茸 スライス 玉葱 にんにく(りん茎) ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g
6	火	牛乳 ご飯 鶏とコーンの揚げ煮 わかめスープ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 でんぷん じゃがいも 三温糖 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん にんにく(りん茎) しょうが ホールコーン グリンピース ねぎ もやし	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2 g
7	水	牛乳 ご飯 肉じゃが 白菜のごま和え	豚小間 かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 白すりごま	にんじん 玉葱 グリンピース はくさい もやし	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
8	木	牛乳 みそラーメン うずら卵煮 ぶどうゼリー	豚小間 豆板醤 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 うずら卵(水煮缶詰) かつお削り節 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 米ぬか油 ラード ごま油	にんじん しょうが 玉葱 はくさい もやし ねぎ にんにく(りん茎) ぶどうジュース(100%)	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.5 g
9	金	牛乳 ハヤシライス オニオントッピング*サラダ	豚小間 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
13	火	牛乳 ごぼう入りドライカレー カントリーサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油	青ピーマン にんじん にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり キャベツ 大	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
14	水	牛乳 キムたくご飯 じゃがいもと野菜の炒り煮 おかか和え	豚小間 かつお削り節 粉かつお 牛乳	米 米粒麦 ちぎりにやく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん すじなししいんげん 小松菜 にんにく(りん茎) キムチ 大根(たくあん干し大根漬) ねぎ	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g
15	木	牛乳 ご飯 鯖の文化干し 大豆とひじきの煮物 きのこのみそ汁	さば文化干し さつま揚げ 大豆(国産、乾) 油揚げ かつお削り節 淡色辛米みそ 赤色辛米み	米 突こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん えのきたけ(産直) ぶなしめじ(産直) なめこ ねぎ	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.6 g
16	金	牛乳 韓国風焼肉丼 むらくも汁	豚小間 豆板醤 鶏小間 鶏卵 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん ぐず粉 ごま油 練り白ごま マヨネーズ 白いりごま	にんじん にら にんにく(りん茎) たけのこ(ゆで) 玉葱 干し椎茸 スライス もやし ねぎ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.2 g
19	月	牛乳 しめじご飯 ししゃもの南蛮漬け けんちん汁	油揚げ かつお削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 もち米 上白糖 でんぷん 三温糖 細の目こんにやく さといも 米白絞油 米	にんじん ぶなしめじ(産直) ねぎ ごぼう 大根	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 g
20	火	牛乳 ご飯 生揚げの五目煮 青菜のごま和え	豚肩小間(脂身付き) かつお削り節 生揚げ うずら卵(水煮缶詰) 牛乳	米 三温糖 でんぷん 上白糖 米ぬか油 ごま油 白すりごま	にんじん ほうれん草 にんじん たけのこ 干し椎茸 スライス はくさい もやし	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.3 g
21	水	牛乳 さつまいもご飯 つみれ汁 切り干し大根のおひたし	かつお削り節 つみれ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 花かつお(粉末) 牛乳	米 もち米 さつまいも 細の目こんにやく 黒いりごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 大根 ねぎ 切り干しだいこん	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11 g 食塩相当量 2.8 g
22	木	牛乳 黒糖パン スペイン風オムレツ キャベツスープ	ベーコン短冊 ウィンナー 鶏卵 牛乳	黒砂糖コッパン じゃがいも 有塩バター	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
23	金	牛乳 中華丼 わかめスープ	豚小間 うずら卵 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 ぐず粉 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 にんにく(りん茎) しょうが たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい ねぎ もやし	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
26	月	牛乳 ご飯 筑前煮 ぴり辛だいこん 果物	鶏肉モモ(皮なし)小間 かつお加工品(削り節) さつま揚げ 牛乳	米 さといも 板こんにやく 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん根(皮むき、生) すじなししいんげん ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 大根 平柿	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.2 g
27	火	牛乳 高菜チャーハン 大豆入り中華サラダ 春雨スープ	鶏卵 大豆(国産、乾) 豚小間 牛乳 しらす干し カットわかめ	米 三温糖 国産春雨 ごま油 米ぬか油 白いりごま	にんじん たかな漬 チンゲン菜 きゅうり もやし にんにく(りん茎) しょうが はくさい	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 4.5 g
28	水	牛乳 ご飯 豆腐のまさご焼き 実だくさんみそ汁	鶏肉ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ちりめんじゃ	米 でんぷん 上白糖 細の目こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 ごぼう 大根 もやし	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15 g 食塩相当量 3 g
29	木	牛乳 チキンライスのホワイトソース じゃがいもスープ	鶏小間 ベーコン短冊 豚小間 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 三温糖 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 グリンピース にんにく(りん茎) セロリー	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.4 g
30	金	牛乳 胚芽パン かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	鶏小間 牛乳 生クリーム	胚芽パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g



- 1日は、都民の日です。
- 2日は豆腐の日です。
- 15日はきのこの日です。
- 19日は食育の日です。



まずは食事をしっかり  
食べましょう



サプリメントに  
たよらずに



10月牛乳の産地  
千葉 群馬 岩手 青森 秋田 北海道

野菜の主な産地  
北海道 青森 岩手 群馬 栃木 埼玉 練馬区  
内産