

10月 献立表

平成 28 年

練馬区立上石神井小学校

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	月	○	チキンライス 卵とコーンのスープ 果物(巨峰)	鶏肉モモ小間 鶏小間 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 有塩バター 米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース(冷凍) 巨峰 ホールコーン缶詰	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g
4	火	○	さつまいもご飯 つみれ汁 秋野菜のきんぴら	かつお削り節 つみれ牛乳 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 豚肩肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐	米 さつまいも 細の目こんにやく 突こんにやく 上白糖 黒いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう れんこん	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.1 g
5	水	○	マーボー丼 野菜ナムル	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 ぐず粉 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん いら ほうれん草 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ もやし	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g
6	木	○	ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳	米 米粒麦 三温糖 上白糖 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう 玉葱 グリンピース 干しぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.1 g
7	金	○	ミルクパン 白身魚のハーブ焼き ガーリックポテト キャベツスープ	メルルーサ ベーコン 牛乳	ミルクパン うず巻き パン粉(乾 燥) じゃがいも マヨネーズ 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g
11	火	○	ご飯 鶏とコーンの揚げ煮 豆腐と野菜のスープ	鶏若鶏肉モモ肉 ベーコン 絹ごし豆腐 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 三温糖 米ぬか油 米白絞油	にんじん にんじん 小松菜 にんにく しょうが ホールコーン缶詰 グリーンピース 玉葱	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g
12	水	○	黒砂糖食パン スペイン風オムレツ ジュリエンスープ	ベーコン短冊 ウィンナー 鶏卵 牛乳	黒砂糖食パン じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.2 g
13	木	○	栗ご飯 鯖の文化干し けんちん汁	さば文化干し かつお削り節 鶏小間 絹ごし豆腐 牛乳	米 もち米 細の目こんにやく さといも むぎ栗 白いりごま 米ぬか油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g
14	金	○	中華丼 わかめスープ	豚小間 うずら卵(水煮缶詰) 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	チンゲン菜 にんじん にんにく たけのこ 玉葱 はくさい しょうが ねぎ もやし	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
17	月	○	ご飯 生揚げの吹き寄せ 青菜のごま和え	生揚げ 鶏小間 かつお削り節 牛乳	米 上白糖 細の目こんにやく でんぷん 米ぬか油 白すりごま	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース(冷凍) もやし	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
18	火	○	みそラーメン 炒めメンマ 果物(りんご)	豚小間 豆板醤 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 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 にんにく ねぎ しなちく りんご	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.4 g
19	水	○	ハヤシライス オニオントレッシングサラダ	豚小間 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり レモン(果汁)	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
20	木	○	しめじご飯 ししゃもの紅葉揚げ 利休汁	油揚げ かつお削り節 絹ごし豆腐 淡色辛米みそ 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 上白糖 薄力粉 米ぬか油 米白絞油 練り白ごま	にんじん にんじん ぶなしめじ ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25 g 食塩相当量 3.2 g
21	金	○	バジルトースト ボルシチ オレンジゼリー	豚小間 大豆(水煮) 牛乳 生クリーム アガー	食パン じゃがいも 上白糖 マーガリン 米ぬか油	にんじん にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 キャベツ オレンジジュース	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g
24	月	○	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 かつお糸削り 牛乳	米 米粒麦 ちぎりこんにやく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく キムチ たくあん ねぎ ごぼう キャベツ グリーンピース(冷凍)	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
25	火	○	ご飯 豆腐のまさご焼き 実たくさんみそ汁	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 ひじき ちりめんじゃこ	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 594 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.9 g
26	水	○	スパゲッティきのこソース コーンサラダ	ベーコン 鶏小間 牛乳 生クリーム	スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2 g
27	木	○	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 カットわかめ	米 米粒麦 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 にんじん チンゲン菜 きゅうり もやし にんにく しょうが はくさい	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.8 g
28	金	○	ご飯 魚の照り焼き もやしのゆかり和え いものこ汁	ぶり かつお削り節 木綿豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 三温糖 さといも 細の目こんにやく ごま油	小松菜 にんじん しょうが もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
31	月	○	ココアパン かぼちゃのシチュー フルーツサラダ	鶏小間 大豆(水煮) 牛乳 生クリーム	ココアパン 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 玉葱 キャベ ツ きゅうり ホールコーン缶詰 みかん缶 パイン缶	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~20	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	623	24	20.5 29.6%	339	2.3	209	0.43	0.55	28	4.9	2.6



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

