



10月 献立表

平成 29 年度

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	火	○	四川豆腐丼 春雨サラダ	豚小間 豆板醤 木綿豆腐 ボンレスハム 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 緑豆春雨 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 もやし きゅうり	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g
4	水	○	こぎつねご飯 月見団子汁 大根のゆかり和え	鶏肉ひき肉 油揚げ 板なしかまぼこ 牛乳	米 米粒麦 上白糖 白玉団子(冷凍) 米ぬか油	にんじん 小松菜 グリンピース(冷凍) 大根 干し椎茸 たけのこ(ゆで) ねぎ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
5	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 薄力粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油	青ピーマン にんじん にんにくしょうが 玉葱 ごぼう 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 622 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g
6	金	○	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 むき栗 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 662 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g
10	火	○	高野飯 かぼちゃの甘煮 わかめと野菜のみそ汁 果物(巨峰)	鶏小間 かつお削り節 凍り豆腐 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 三温糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん かぼちゃ ごぼう 玉葱 ねぎ 巨峰	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.2 g
11	水	○	ミルクスティックパン チーズオムレツ ガーリックポテト キャベツスープ	シュルダーハム 鶏卵 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	ミルクパンじゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.3 g
12	木	○	麦ご飯 いかと芋のチリソース 豆もやしのナムル 春雨の中華スープ	いか 豚小間 牛乳	米 米粒麦 かつり粉 じゃがいも 三温糖 緑豆春雨 米ぬか油 米白絞油	にんじん しょうが にんにく ねぎ だいずもやし はくさい	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2 g
13	金	○	ご飯 ししゃも焼き 豆入り五目煮 果物(みかん)	鶏小間 さつま揚げ 牛乳 大豆(国産、乾) ししゃも(生干し)	米 じゃがいも 突こんにやく 三温糖 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう 玉葱 干し椎茸 みかん	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
16	月	○	キムたくご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え	豚小間 かつお削り節 かつお糸削り 牛乳	米 米粒麦 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん すじなしいんげん 小松菜 にんにく キムチ ねぎ 玉葱 大根(たくあん干し大根漬) キャベツ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.8 g
17	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 ねぎ にんにく しなちくりんご	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g
18	水	○	ハヤシライス コールスローサラダ	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 ホールコーン缶詰	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g
19	木	○	シナモントースト マカロニナポリタン チキンオニオンスープ	ベーコン 鶏小間 牛乳	米 米粒麦 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	青ピーマン にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3 g
20	金	○	ご飯 さんまの生姜煮 具だくさんみそ汁	さんま筒切 かつお削り節 絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 三温糖 板こんにやく さつまいも	にんじん しょうが ねぎ きゅうり 大根	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3 g
23	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 かつり粉 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(ゆで) 玉葱 グリンピース(冷凍) もやし	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
24	火	○	さつまいもご飯 つみれ汁 秋野菜のきんぴら	豚小間 かつお削り節 つみれ 絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ さつま揚げ 牛乳	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 大根 ねぎ ごぼう れんこん	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.1 g
25	水	○	中華丼 わかめスープ	豚小間 うずら卵(水煮缶詰) 鶏小間 絹ごし豆腐 牛乳 いか カットわかめ	米 米粒麦 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい もやし ねぎ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g
26	木	○	スパゲティきのソース ユーンサラダ	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(産直) ぶなしめじ(産直) 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 617 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2 g
27	金	○	ご飯 豆腐のまご揚げ 具だくさんみそ汁	鶏肉ひき肉 木綿豆腐 かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 上白糖 米白絞油 米ぬか油	にんじん かぼちゃ 小松菜 しょうが 玉葱 ごぼう 大根	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3 g
30	月	○	あぶたま丼 白菜のみそ汁 りんごゼリー	かつお削り節 焼き竹輪 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 アガー	米 じゃがいも 上白糖	にんじん 玉葱 干し椎茸 グリンピース(冷凍) はくさい ねぎ りんごジュース(100%)	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
31	火	○	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 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 パイナップル	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 22.4 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	脂質 摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	634	24.3	19.8 28.1%	344	2.2	243	0.39	0.53	27	4.6	2.7



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク