

10月献立表

平成30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	水	○	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 かたくり粉 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 グリーンピース(冷凍) もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 25.1 g 19.9 g 2.1 g
4	木	○	スパゲッティきのこソース コーンサラダ	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 とうもろこし缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 23.6 g 25 g 2 g
5	金	○	ご飯 魚の照り焼き ひじきの和え物 野菜のみそ汁	ぶり かつお削り節 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 ひじき	米 三温糖 でんぷん じゃがいも ごま油 白いりごま	小松菜 にんじん しょうが もやし 大根 玉葱 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 27.7 g 20.7 g 2.9 g
9	火	○	マーガリンパン ポパイキッシュ バミセリスープ キャロットゼリー	ロースハム 大豆(水煮) 鶏卵 ベーコン 牛乳 クリーム(乳脂肪・ 植物性脂肪) ピザ用チーズ アガー	マーガリンパン バミセリ 上白糖 米ぬか油	にんじん ほうれん草 玉葱 にんにく キャベツ オレンジジュース(100%)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 26.3 g 28.5 g 3.1 g
10	水	○	四川豆腐丼 華風サラダ	豚小間 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 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 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 Kcal 23.6 g 19.3 g 2.7 g
11	木	○	ご飯 畑のお肉みそマヨ和え 野菜のあっさり和え 沢煮椀	大豆ミートボール(乾燥) 牛乳 赤色辛米みそ かつお節 かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ	米 でんぷん 三温糖 米白絞油 米ぬか油 マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 24.6 g 23.6 g 3.2 g
12	金	○	秋の香りごはん ししゃも焼き 秋色汁	鶏小間 油揚げ かつお削り節 木綿豆腐 板なしかまぼこ 牛乳 ししゃも(生干し) カットわかめ	米 さつまいも 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう ぶなしめじ(産直) 干し椎茸 大根 はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 30.6 g 19.4 g 3 g
15	月	○	鶏ごぼうご飯 さといも汁 果物(みかん)	鶏小間 油揚げ 豚小間 かつお削り節 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 突こんにやく 三温糖 さといも 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 21.5 g 18.1 g 2.5 g
16	火	○	切り干し大根ご飯 豆腐のまさご揚げ どさんこ汁	油揚げ 鶏肉ひき肉 木綿豆腐 かつお削り節 鶏小間 ひじき 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 有塩バター	にんじん 小松菜 切干しだいこん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) しょうが 玉葱 ホールコーン缶詰 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 32.2 g 19.6 g 3.4 g
17	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 20.3 g 22.3 g 2.7 g
18	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	食パン 上白糖 カットマカロニ じゃがいも 米ぬか油 ソフトタイプマーガリン	青ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 Kcal 19.7 g 23.1 g 2.9 g
19	金	○	発芽玄米ご飯 さんまの生姜煮 さつまいものみそ汁 キャベツの昆布和え	さんま筒型 かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 塩昆布	米 発芽玄米 三温糖 細の目こんにやく さつまいも ごま油	にんじん しょうが ねぎ 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 Kcal 26.8 g 24.8 g 2.8 g
22	月	○	栗ご飯 鯖の文化干し けんちん汁 果物(巨峰)	さば文化干し かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 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 巨峰(大粒)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 25.4 g 25.9 g 2.5 g
23	火	○	みそラーメン 炒めメンマ おかしなおかしな目玉焼き	豚小間 豆板醤 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 牛乳 粉寒天	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 黄桃缶詰(ハーフ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 23.3 g 17.7 g 3.4 g
24	水	○	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 20 g 17.1 g 2.5 g
25	木	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 じゃこ入り和え物	豚ひき肉 レンズまめ(乾) かつお削り節 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん すじなしいんげん こまつな しょうが 玉葱 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 22.5 g 15 g 3.2 g
26	金	○	中華丼 大根ともやしの中華和え	豚小間 いか うずら卵(水煮) 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 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 大根 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 26.5 g 17.4 g 2.5 g
29	月	○	ご飯 魚のピリ辛味噌焼き 磯の香和え せんべい汁	めかじき 赤色辛米みそ かつお削り節 鶏小間 牛乳 きざみのり	米 上白糖 かやきせんべい ごま油 白ごま	にんじん にんにく ねぎ もやし キャベツ ごぼう はくさい 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 Kcal 27.3 g 16.4 g 2.3 g
30	火	○	あぶたま丼 根菜のみそ汁 きゅうりのゆかり和え	かつお削り節 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 上白糖 細の目こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん 玉葱 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) ごぼう 大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 25 g 20.5 g 2.7 g
31	水	○	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 Kcal 22.3 g 27.3 g 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 18~32	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	630	24.7	21.1 29.9%	353	2.4	248	0.37	0.53	29	4.7	2.7



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

