



10月のこんだて表



練馬区立大泉学園緑小学校

平成28年度

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー(kcal) |
|----|---|----|--|---|---|--|---------------------|
| | | | | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | たんぱく質(g) |
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | 補って欲しい食品 |
| 1 | 土 | | 運動会(お弁当のご用意をお願いします。) | | | | |
| 3 | 月 | | 振替休日 | | | | |
| 4 | 火 | ○ | 家常豆腐丼 中華スープ <small>運動会予備日</small> | 豚肉、鶏肉、生揚げ 赤みそ、牛乳 | 米、おおむぎ、砂糖 でんぷん、ひまわり油 ラー油(ごま)、ごま油 | にんじん、チンゲンサイ、しょうが にんにく、干しいたけ、たけのこ ねぎ、キャベツ、もやし | 592 23.6 果物類 |
| 5 | 水 | ○ | ご飯 ひじきふりかけ 塩肉じゃが 油揚げサラダ | 豚肉、かつお節 油揚げ、牛乳、芽ひじき | 米、じゃがいも 突きこんにやく、砂糖 白いりごま、ごま油 ひまわり油 | にんじん、さやいんげん、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり | 600 20.1 卵類 |
| 6 | 木 | ○ | ご飯 沖サワラの照り焼き 梅かつお和え さつま汁 | 鶏肉、沖さわら、かつお節 油揚げ、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳 | 米、砂糖、水あめ こんにやく、さつまいも ひまわり油 | にんじん、しょうが、はくさい きゅうり、ねり梅、ごぼう、だいこん | 597 27.5 豆類 |
| 7 | 金 | ○ | 食パン プルヘリージャム かぼちゃのシチュー グリーンサラダ <small>目の愛護デー</small> | 鶏肉、ベーコン 牛乳、生クリーム | 食パン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 ひまわり油、バター | にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ しめじ、セロリ、きゅうり キャベツ、プルヘリージャム | 624 19.9 豆製品類 |
| 10 | 月 | | 体育の日 | | | | |
| 11 | 火 | ○ | 米粉パン キャベツのクリーム煮 根菜サラダ | 豚肉、ベーコン 牛乳、生クリーム | じゃがいも、マカロニ 小麦粉、砂糖、ひまわり油 白すりごま、バター | にんじん、れんこん、ごぼう だいこん、玉ねぎ、キャベツ とうもろこし | 655 25.6 藻類 |
| 12 | 水 | ○ | ご飯 たらもの西京焼き じゃがいもの炒め煮 きのこ汁 | 豚肉、たら、油揚げ 絹ごし豆腐、西京みそ 牛乳 | 米、じゃがいも 砂糖、ひまわり油 | にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、干しいたけ、しめじ えのき、なめこ | 555 26.3 野菜類 |
| 13 | 木 | ○ | プルコギ丼 じゃこサラダ 果物(りんご) | 豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ | 米、おおむぎ、はちみつ はるさめ、でんぷん、砂糖 ひまわり油、ごま油 白いりごま | にんじん、青ピーマン、赤ピーマン にら、玉ねぎ、にんにく しょうが、もやし、キャベツ きゅうり、りんご | 622 25.1 きのこ類 |
| 14 | 金 | ○ | 子ぎつねご飯 鶏つくね汁 煮豆 | 豚肉、鶏肉、油揚げ うずら豆、牛乳 | 米、砂糖、でんぷん ひまわり油 | にんじん、こまつな グリーンピース、玉ねぎ、しょうが 干しいたけ、はくさい、ねぎ | 572 22.9 魚介類 |
| 17 | 月 | ○ | 菜飯 肉豆腐 もやしの和風ごま炒め | 豚肉、焼き豆腐 油揚げ、牛乳 | 米、突きこんにやく 焼きふ、砂糖 ひまわり油、白いりごま | 大根葉、にんじん、チンゲンサイ 玉ねぎ、干しいたけ、はくさい えのき、もやし | 584 25.6 果物類 |
| 18 | 火 | ○ | シナモンりんごトースト コーンポテト ひよこ豆のトマトスープ | 鶏肉、ベーコン ひよこまめ、牛乳 | 食パン、砂糖、じゃがいも オリーブ油、ひまわり油 マーガリン(乳不使用) | にんじん、こまつな、トマト缶詰 とうもろこし、玉ねぎ、セロリ りんご、りんごジャム | 598 19.6 小魚類 |
| 19 | 水 | ○ | ご飯 山賊焼き 野沢菜炒め 粕汁 <small>長野県の郷土料理</small> | 鶏肉、豚肉、甘みそ 白みそ、木綿豆腐 牛乳 | 米、小麦粉、でんぷん 米白絞油、ごま油 白いりごま、ひまわり油 | のぎわな漬、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、ごぼう はくさい、しめじ、えのき、ねぎ | 643 25.3 いも類 |
| 20 | 木 | ○ | スープパゲッティ スイートポテト <small>5年移動教室</small> | 鶏肉、ベーコン、たまご 牛乳、生クリーム | スパゲッティ、小麦粉 さつまいも、砂糖 オリーブ油、バター | にんじん、にんにく、玉ねぎ 干しいたけ、しめじ、とうもろこし | 724 22.1 魚介類 |
| 21 | 金 | ○ | ピピンバ 春雨スープ 果物(早生みかん) <small>給食試食会</small> | 豚肉、鶏肉、たまご 牛乳、わかめ | 米、砂糖 はるさめ、ひまわり油 ごま油、白いりごま | にんじん、こまつな、チンゲンサイ にんにく、しょうが、もやし ねぎ、みかん | 604 21.5 きのこ類 |
| 24 | 月 | ○ | ココアパン マカロニミートグラタン 白菜とコーンのスープ <small>振休</small> | 豚肉、ベーコン 牛乳、チーズ | ココアパン、マカロニ 小麦粉、ひまわり油 バター、ごま油 | にんじん、こまつな、玉ねぎ にんにく、はくさい、とうもろこし セロリ | 700 28.6 藻類 |
| 25 | 火 | ○ | チキンカレーライス キャベツとツナのソテー | 鶏肉、ツナ 生クリーム、牛乳 | 米、おおむぎ、小麦粉 じゃがいも、砂糖、中ざら糖 ひまわり油、バター | にんじん、こまつな、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ | 667 19.7 乳類 |
| 26 | 水 | ○ | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁 果物(柿) | 鶏肉、鮭、白みそ 油揚げ、木綿豆腐、牛乳 | 米、砂糖、バター | 青ピーマン、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、もやし、ごぼう だいこん、ねぎ、かき | 561 27.7 種実類 |
| 27 | 木 | ○ | 秋の香りご飯 ししゃもの唐揚げ 豆腐のすまし汁 | 鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐、牛乳 ししゃも | 米、砂糖、でんぷん 小麦粉、栗 ひまわり油、米白絞油 | にんじん、みつば、干しいたけ しめじ、ねぎ | 577 27.5 野菜類 |
| 28 | 金 | ○ | ハッシュドビーンズライス 小松菜のソテー | 豚肉、ベーコン 大豆、生クリーム、牛乳 | 米、おおむぎ 小麦粉、砂糖、バター ひまわり油 | にんじん、こまつな、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、セロリ、とうもろこし | 640 20.4 豆製品類 |
| 31 | 月 | ○ | 茶飯 おでん 野菜とじゃこの炒め物 | さつま揚げ、つみれ 焼き竹輪、京がんと、牛乳 結び昆布、ちりめんじゃこ | 米、じゃがいも こんにやく、竹輪ぶ 砂糖、ひまわり油 | にんじん、こまつな、だいこん もやし | 573 25.9 種実類 |

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだもの：13日(木)・・・りんご 21日(金)・・・早生みかん 26日(水)・・・柿

| 学校給食摂取基準 | 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 |
| 10月の平均基準量 | 615 | 23.9 | 21.5(31) | 342 | 1.9 | 289 | 0.39 | 0.52 | 30 | 4.1 | 2.4 |
| 摂取基準量 | 640 | 24 | 摂取エネルギー | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |
| | | 18~32 | 全体の25%~30% | | | | | | | | |

