

10月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	水	○	ご飯・さんまの生姜煮 きゅうりの香漬・野菜椀	牛乳 さんま 鶏肉 はんぺん	米	きゅうり 生姜 にんじん えのきだけ 小松菜 大根	654 27.3	
2	木	○	ごまご飯・千草和え 生揚げの吹き寄せ	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん 干し椎茸 たけのこ こんにゃく たまねぎ もやし グリーンピース ほうれんそう えのきだけ	610 24.8	
3	金	○	中華丼 さつまいもスティック	牛乳 豚肉 小柱 いか なると うずらの卵	米 米サラダ油 ごま油 さつまいも ごま メープルシロップ	にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	688 22.5	
6	月	○	セサミトースト ジャーマンポテト イタリアンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵	パン マーガリン ごま 米サラダ油 じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン	675 23.3	
7	火	○	ご飯・のっぺい汁 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 バター 米サラダ油 さといも	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ホールコーン しめじ ピーマン こんにゃく 大根 ながねぎ	625 29.5	
8	水	○	五目チャーハン ワンタンスープ・ブチトマト	牛乳 焼き豚 干しえび 豚肉	米 米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮	干し椎茸 にんじん ながねぎ グリーンピース 白菜 もやし にら ブチトマト	604 23.0	
9	木	○	食パン・りんごジャム ポークビーンズ・ペンネバジル	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	パン 米サラダ油 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ りんごジャム	686 27.5	
10	金	○	カレーライス・福神漬 キャロットドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	米 米サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖	たまねぎ にんじん 福神漬 きゅうり キャベツ ホールコーン	727 19.8	
13	月		体育の日					
14	火	○	ショートニングパン・パセリポテト ヘルシーハンバーグ ベジタブルスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	パン パン粉 バター じゃがいも 米サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールコーン パセリ	689 26.8	
15	水	○	ご飯・肉豆腐 野菜の胡麻和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米サラダ油 焼きふ ごま	たまねぎ にんじん しらたき しめじ チンゲンサイ ながねぎ キャベツ もやし	649 27.3	
16	木	○	さつまいもご飯 焼きししゃも・みそ汁	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 さつまいも ごま じゃがいも	にんじん 大根 えのきだけ ながねぎ	570 25.3	
17	金	○	エッグトーストサンド 白いんげん豆のスープ・果物	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	パン バター マヨネーズ 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ セロリ ホールトマト にんじん 果物	714 26.1	
20	月	○	ご飯・トックのスープ いかのチリソースがけ	牛乳 いか 豚肉	米 澱粉 米サラダ油 米白絞油 ごま油 トック ごま	ながねぎ にんじん もやし 小松菜	707 24.8	
21	火	○	昆布ごはん・じゃがいもの旨煮 大根のゆかり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布	米 米サラダ油 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 たけのこ 大根 グリーンピース	628 20.6	
22	水	○	広東麺・うずらの煮卵 果物	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油	にんじん 干し椎茸 たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 果物	597 24.5	
23	木	○	マーガリンパン・ファイバーサラダ 米粉のコーンチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ	パン 米サラダ油 米粉 じゃがいも バター ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン 切干大根 きゅうり	625 20.7	
24	金	○	わかめご飯・豚肉の三州煮 大根の中華炒め	牛乳 わかめ 豚肉 いか 生揚げ	米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム グリンピース 大根 ザーサイ	635 26.0	
27	月	○	栗豆おこわ・秋野菜の金平 道産子汁	牛乳 ささげ 青大豆 さつまいも 豚肉 みそ わかめ	米 もち米 栗 ごま ごま油 米サラダ油 バター じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ながねぎ ホールコーン	618 20.8	
28	火	○	セルフフィッシュサンド 小松菜とじゃがいものスープ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン	パン 米白絞油 小麦粉 パン粉 タルタルソース 米サラダ油 じゃがいも 春雨	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 小松菜	615 27.1	
29	水	○	ご飯・四川豆腐 野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 ごま	干し椎茸 たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう もやし	586 23.1	
30	木	○	ハッシュドポーク わかめサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	米 米サラダ油 バター 小麦粉 ざらめ糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース きゅうり 大根	685 19.7	
31	金	○	チキンライス・ABCスープ かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 寒天 生クリーム	米 米サラダ油 バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム グリンピース かぼちゃ	690 22.5	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。