10 月 の 献 立 表

平成28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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3	月	○	①コーンピラフ　②ミネストローネスープ ③夕焼けゼリー	牛乳 ①鶏肉 ②鶏肉　ベーコン　いんげん豆 ③ゼリーの素	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 ②米ぬか油　じゃがいも　マカロニ ③上白糖	①(具)にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　グリンピース　とうもろこし ②にんじん　玉ねぎ　トマト缶詰　にんにく　トマト缶　(セロリー) ③にんじんジュース　みかんジュース	638 22．0
4	火	○	①ごはん　②さんまの生姜煮 ③はたけ汁　④大根の香り漬け	牛乳 ②さんま　(昆布) ③油揚げ　みそ　(かつお節)	①こめ ②上白糖 ③じゃがいも ④上白糖	②生姜 ③にんじん　小松菜　大根　ほんしめじ　ねぎ ④大根　きゅうり　にんじん　ゆず	656 25．4
5	水	○	①ごはん　②豚肉の三州煮 ③小松菜のじゃこ和え	牛乳 ②豚肉　生揚げ　いか ③ちりめんじゃこ	①こめ ②こんにゃく　じゃがいも　上白糖　米ぬか油	②にんじん　生姜　玉ねぎ　干し椎茸　グリンピース ③小松菜　もやし	619 27．7
6	木	○	①きなこ揚げパン　②肉団子入り野菜スープ ③キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ①きなこ ②豆腐　豚肉	①コッペパン　上白糖 ①(揚げ油))米白絞油(①回目) ②春雨　片栗粉　米ぬか油　ごま油 ③上白糖　米ぬか油	②にんじん　生姜　白菜　干し椎茸　ねぎ ③にんじん　きゅうり　玉ねぎ　キャベツ　とうもろこし	653 23．3
7	金	○	①ごはん　②鮭のちゃんちゃん焼き ③野菜椀	牛乳 ②さけ　みそ ③鶏肉　(かつお節)	①こめ ②上白糖　有塩バター	②にんじん　青ピーマン　キャベツ　玉ねぎ　もやし　とうもろこし　ほんしめじ ③にんじん　ほうれんそう　えのきたけ　大根	575 29．5
10	祝		体育の日				
11	火	○	①あんかけ焼きそば ②わかめスープ	牛乳 ①(具)豚肉　えび　いか　うずら卵 ②豆腐　わかめ	①(麺)むし中華麺 ①(具)上白糖　くず粉　米ぬか油　ごま油 ②ごま油　ごま	①にんじん　チンゲンツァイ　にんにく　生姜　たけのこ　干し椎茸　きくらげ　玉ねぎ　もやし　はくさい ②にんじん　生姜　にんにく　たけのこ　干し椎茸　ねぎ	596 28．1
12	水	○	①チキンカレーライス　②福神漬け ③野菜ソテー	牛乳 ①(具)鶏肉	①(ごはん)こめ ①(具)じゃがいも　薄力粉　中ざら糖　米ぬか油　有塩バター ③米ぬか油	①にんじん　にんにく　生姜　玉ねぎ ②大根(福神漬け) ③にんじん　キャベツ　とうもろこし	654 17．8
13	木	○	①あぶたま丼　②お月見汁 ③果物(みかん)	牛乳 ①油揚げ　たまご　(かつお節) ②鶏肉　(かつお節　昆布)	①(ごはん)こめ ①(具)上白糖 ②さといも　白玉粉	①にんじん　干し椎茸　玉ねぎ　グリンピース ②にんじん　小松菜　干し椎茸　大根 ③みかん	709 27．7
14	金	○	①食パン　②手作りりんごジャム ③ペンネバジル　④ポークビーンズ	牛乳 ④ベーコン　豚肉　大豆	①食パン ②コーンスターチ　グラニュー糖 ③マカロニ　オリーブ油 ④じゃがいも　上白糖　米ぬか油	②りんご缶　りんごジュース ③にんにく ④にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム　(セロリー)	702 27．5
17	月	○	①ごはん　②豆腐ハンバーグ ③コーンポテト④キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ②豚肉　豆腐　たまご　牛乳 ④ベーコン	①こめ ②パン粉　上白糖 ③じゃがいも　有塩バター ④米ぬか油	②玉ねぎ ③とうもろこし ④にんじん　チンゲンツァイ　玉ねぎ　キャベツ　マッシュルーム　(セロリー)	661 24．2
18	火	○	①鶏ごぼうごはん　②焼きししゃも ③すまし汁	牛乳 ①(具)鶏肉　油揚げ ②ししゃも ③(かつお節　昆布)	①(ごはん)こめ ①(具)突きこんにゃく　上白糖　米ぬか油 ③焼きふ	①にんじん　生姜　ごぼう　グリンピース ③にんじん　小松菜　大根　干し椎茸　ねぎ	562 25．7
19	水	○	①黒砂糖パン　②米粉のコーンチャウダー ③梅大根サラダ	牛乳 ②ベーコン　鶏肉　牛乳　クリーム	①黒砂糖パン ②じゃがいも　米粉　米ぬか油 ③上白糖　米ぬか油　ごま油	②にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　(セロリー) ③にんじん　玉ねぎ　大根　もやし　ねり梅	584 20．1
20	木	○	①豆腐のそぼろ丼 ②豚汁	牛乳 ①鶏肉　豆腐 ②豚肉　油揚げ　みそ　(かつお節)	①(ごはん)こめ　上白糖　米ぬか油　ごま油　ごま ②板こんにゃく　じゃがいも　米ぬか油	①にんじん　生姜　干し椎茸　たけのこ　ねぎ　グリンピース ②にんじん　小松菜　ねぎ　ごぼう　大根	622 27．7
21	金	○	①旨煮丼 ②大学芋	牛乳 ①豚肉	①(ごはん)こめ ①(具)くず粉　片栗粉　米ぬか油　ごま油 ②さつまいも　三温糖　水あめ　ごま　②(揚げ油))米白絞油(②回目)	①にんじん　チンゲンツァイ　生姜　にんにく　たけのこ　玉ねぎ　白菜	670 17．9
24	月	○	①昆布ごはん　②じゃがいもの旨煮 ③大根のゆかり和え	牛乳 ①(具)昆布　油揚げ　鶏肉 ③鶏肉	①(ごはん)こめ ①(具)突きこんにゃく　上白糖　米ぬか油　ごま ②上白糖　板こんにゃく　じゃがいも　米ぬか油	①にんじん　ごぼう　干し椎茸 ②にんじん　たけのこ　干し椎茸　ごぼう　さやいんげん ③しそ　大根	617 20．2
25	火	○	①ごはん　②いかのみそ焼き ③金時汁　④野菜の胡麻和え	牛乳 ②いか　みそ ③みそ　鶏肉　油揚げ　(かつお節)	①こめ ③さつまいも　こんにゃく ④上白糖　ごま	③にんじん　小松菜　大根　ねぎ ④にんじん　もやし	590 28．0
26	水	○	①ごまごはん　②生揚げの吹き寄せ ③千草和え	牛乳 ②鶏肉　生揚げ	①(ごはん)こめ ①(具)ごま ②板こんにゃく　上白糖　片栗粉　米ぬか油 ③ごま油	②にんじん　生姜　干し椎茸　たけのこ　玉ねぎ　グリンピース ③ほうれんそう　もやし　えのきたけ	612 24．8
27	木	○	①みそけんちんうどん ②ちくわの磯辺焼き	牛乳 ①(具)豚肉　豆腐　みそ　(かつお節　昆布) ②焼き竹輪　たまご　あおのり	①(麺)うどん ①(具)板こんにゃく　さといも　三温糖　米ぬか油 ②米粉 ②(揚げ油)米白絞油(③回目)	①(具)にんじん　ごぼう　大根　ねぎ	636 30．3
28	金	○	①エッグトーストサンド ②白いんげん豆のスープ③果物(巨峰)	牛乳 ①たまご　牛乳　チーズ ②ベーコン　鶏肉　いんげん豆	①(パン)食パン　マヨネーズ ①(具)有塩バター　米ぬか油 ②じゃがいも	②にんじん　トマト缶　にんにく　玉ねぎ　(セロリー) ③巨峰	751 28．3
31	月	○	①チキンライス　②ABCスープ ③かぼちゃプリン	牛乳 ①(具)鶏肉 ②鶏肉 ③牛乳　ゼリーの素　クリーム	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油　有塩バター ②じゃがいも　マカロニ　米ぬか油 ③上白糖	①(具)トマトジュース　にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　グリンピース ②にんじん　小松菜　玉ねぎ　にんにく　(セロリー) ③かぼちゃ	669 22．2

★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。

(　)内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。