平成29年 10月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
2	月	わかめごはん　さばのレモン焼き 切り干し大根のふくめ煮　白菜のみそ汁	○	さば　油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	レモン　切り干し大根 白菜　大根	米　砂糖	油 バター	緑黄色野菜
3	火	ごぼう入りドライカレー　すりおろしりんごゼリー カリカリポテトのツナドレサラダ	○	豚肉　ツナ レンズ豆	牛乳	ピーマン 人参	にんにく　しょうが　玉ねぎ　ごぼう キャベツ きゅうり りんごジュース りんご	米　麦　小麦粉 砂糖　じゃがいも	油	小魚類
4	水	【十五夜献立】　きつねごはん　ポン酢和え 大根と里芋のそぼろ煮　月見団子	○	豚肉　油揚げ 鶏肉 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	グリンピース　きゅうり　もやし しょうが　**ゆず**　大根	米　砂糖　片栗粉 里芋 白玉粉 黒砂糖	油 ごま	果物
5	木	ミートドッグ　ゆで野菜オニオンソース 秋野菜のホワイトシチュー	○	豚肉　大豆 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	トマト　人参 パセリ	にんにく　玉ねぎ　キャベツ もやし　大根　しいたけ　しめじ	コッペパン　砂糖 小麦粉　さつまいも	油 バター	魚介類
6	金	★世界の料理・韓国★　麦ごはん　プルコギ ナムル　キムチチゲ	○	豚肉　味噌 豆腐	牛乳	人参　にら 小松菜	もやし 玉ねぎ 梨 しょうが ねぎ にんにく 白菜 キムチ えのき しめじ	米　麦　砂糖	油　ごま ごま油	乳製品
10	火	味噌ラーメン　メンマ 磯香和え　りんご	○	味噌　豚肉 なると	牛乳 のり	人参　にら ほうれん草	にんにく　しょうが　ねぎ　白菜　玉ねぎ もやし　コーン　メンマ　キャベツ　りんご	蒸し中華麺 砂糖	ごま油 油 ラード	芋類
11	水	★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆　合唱コンクール　★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆								
12	木	チキンライス　ジャーマンポテト コンソメスープ	○	鶏肉　ウインナー ベーコン	牛乳	人参　小松菜 トマトジュース	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく　キャベツ　コーン	米　小麦粉 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	海藻類
13	金	ごはん　じゃこ昆布ふりかけ　鮭の黄金焼き 野菜の大葉和え　豚汁	○	鮭　かつお節 豚肉　豆腐　味噌	牛乳　塩昆布 ちりめんじゃこ	人参　小松菜 しそ	しょうが　キャベツ　大根 ごぼう　ねぎ	米　じゃがいも 砂糖　こんにゃく	ごま　油 マヨネーズ	果物
16	月	さつまいもごはん　さんまのかば焼き 白菜とかぶの浅漬け　わかめのみそ汁	○	さんま　豆腐 油揚げ　味噌	牛乳 わかめ	人参	白菜　かぶ　しょうが　ねぎ	米　麦　さつまいも 片栗粉　砂糖	ごま	淡色野菜
17	火	高野豆腐のそぼろ丼　おかか和え 小松菜入り芋もち	○	鶏肉　高野豆腐 かつお節	牛乳	人参　小松菜 さやいんげん	しょうが　しいたけ　きゅうり キャベツ　もやし	米　麦　砂糖 じゃがいも　片栗粉	油　ごま ごま油	小魚類
18	水	ひじきごはん　ツナ入り玉子焼き かぶの和風汁	○	油揚げ 大豆 鶏肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 ひじき	人参 かぶの葉	グリンピース　玉ねぎ　しいたけ キャベツ　かぶ　しめじ	米　麦　こんにゃく 砂糖　片栗粉	油	種実類
19	木	★世界の料理・カナダ★　メープルフレンチトースト コールスローサラダ　サーモンチャウダー	○	卵　鮭	牛乳 クリーム	人参 パセリ	キャベツ　コーン　玉ねぎ マッシュルーム	食パン　メープルシロップ 砂糖　じゃがいも　米粉	バター 油	豆製品
20	金	ふきよせごはん　じゃこと小松菜炒め いわしのつみれ汁　梨	○	鶏肉　えび　油揚げ いわし　味噌　卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参　小松菜 さやいんげん	しめじ しいたけ **キャベツ** ごぼう 大根　しょうが　梨	米　もち米　砂糖 里芋　片栗粉	栗 油	海藻類
23	月	三色丼　えのきとわかめのスープ ココア豆	○	豚肉　卵 豆腐　大豆	牛乳 わかめ スキムミルク	小松菜　人参 葉ねぎ	しょうが　えのき　玉ねぎ	米　麦　砂糖	油	淡色野菜
24	火	★郷土料理・福島★　きびごはん さんまのポウポウ焼き　じゅうねん和え　こづゆ	○	鶏肉　さんま　卵　味噌 干し貝柱　なると　油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しょうが　ねぎ　**キャベツ** しいたけ　きくらげ	米 きび パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋 しらたき 豆麩	えごま	海藻類
25	水	黒砂糖パン　ペンネ入りミートグラタン キャベツとじゃがいものスープ	○	豚肉　大豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ　キャベツ	黒砂糖パン マカロニ 砂糖 じゃがいも　ビーフン	油 バター	野菜
26	木	麦ごはん　豆腐とひき肉の甘辛煮 塩昆布和え　柿	○	豚肉　豆腐	牛乳 塩昆布	人参 青梗菜	にんにく　しょうが　しいたけ　たけのこ 玉ねぎ　**キャベツ**　きゅうり　**柿**	米　麦　砂糖	油　ごま ごま油	芋類
27	金	振替休業日								
28	土	【開校70周年お祝い献立】ジョアピーチ　赤飯 鶏肉のから揚げ　野菜のごま和え　お祝いすまし汁	ジョア	ささげ　鶏肉　卵 油揚げ　なると	ジョア	小松菜 人参	しょうが　にんにく　白菜 しいたけ　ねぎ	米　もち米 片栗粉　砂糖　豆麩	ごま 油	小魚類
30	月	ねぎチャーハン　ワンタンスープ 二色大学芋	○	焼き豚　卵 豚肉　なると	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが　たけのこ　しいたけ ねぎ　グリンピース　もやし	米　麦　ワンタンの皮 砂糖　水あめ　さつまいも	ごま油 油　ごま	海藻類
31	火	わかめうどん　キャベツのごま和え かぼちゃマフィン	○	豚肉　かまぼこ	牛乳 わかめ クリーム	小松菜　人参 かぼちゃ	ねぎ　**キャベツ**　きゅうり 干しぶどう	うどん　砂糖　小麦粉	ごま バター	豆類

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。
＊太字の食材は練馬区産を使用予定です。
★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C g	食物繊維 g	食塩 g
10月分平均	804	30.3	24.6	391	3.2	332	0.47	0.62	39	6.4	3.8
基準値	820	30 (25～40)	22.8～ 27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満