



10月のこんだて



平成26年度 練馬区立丘丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
2	木		ごまご飯 秋鮭のコロッケ おかかあえ	牛乳 秋鮭 たまご かつお節	米 麦 ごま 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 もやし	610 19.9	海藻類
3	金		スパイシーポテトトースト ペンネソテー ジュリエンスープ	牛乳 ウィンナー チーズ 豚肉 (鶏がら)	胚芽食パン 米油 じゃが芋 マヨネーズ ペンネ オリーブ油 上白糖	玉ねぎ とうもろこし レモン パセリ にんにく ビーマン マッシュルーム トマト にんじん キャベツ (セロリ)	636 24.5	魚介類
6	月		十三夜の献立 五目炊き込み御飯 実だくさんみそ汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 (昆布・かつお節・さば節)	米 米油 上白糖 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんじん しいたけ ごぼう みつ葉 大根 白菜 小松菜	610 20	野菜類
7	火		しょうゆラーメン うずら煮卵 スイートポテト	牛乳 焼き豚 なると うずら卵 たまご 生クリーム (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん ごま油 米油 上白糖 さつま芋 グラニュー糖 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ にら ねぎ (セロリ)	711 23.1	豆類
8	水		きびご飯 魚の西京焼き 筑前煮 切干大根のはりはりあえ	牛乳 さわら 西京みそ 鶏肉 ハム (昆布・かつお節)	米 きび 上白糖 米油 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま ごま油	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 切干大根 きゅうり	622 29.3	果物類
9	木		シチューポットパン オニオンスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト (鶏がら)	胚芽パン 米油 小麦粉 バター 粉糖	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム りんご缶 みかん缶 パイン缶 (セロリ)	617 24	芋類
10	金		お誕生日お祝いデー タコライス 青菜のスープ タ焼けゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 たまご 寒天 (鶏がら)	米 押し麦 オリーブ油 上白糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しめじ もみ みかんジュース	630 25.3	小魚類
14	火		とよま丼 五目呉汁	牛乳 たまご 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 油ふ 米油 じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん ごぼう 大根 葉ねぎ	617 25.3	きのこ類
15	水		さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き 磯の香あえ みそ汁	牛乳 さんま のり 豆腐 油揚げ みそ (昆布・煮干し・かつお節)	米 もち米 さつま芋 ごま 上白糖	水菜 かぶ 白菜 にんじん 小松菜 ねぎ	608 23.4	卵類
16	木		いなかうどん 高野豆腐の揚げ出し くだもの	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 (さば節)	うどん 米油 ごま油 里芋 こんにゃく 片栗粉 上白糖	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 ねぎ くだもの	601 23.3	野菜類
17	金		3年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 (鶏がら)	ミルクパン はちみつ 片栗粉 じゃが芋 米油 ABCマカロニ 上白糖	にんじん ビーマン しょうが キャベツ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 (セロリ)	585 24	豆類
20	月		こぎつねご飯 茶碗蒸し 和風肉団子スープ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 生ふ 片栗粉 こんにゃく 米油	にんじん みつ葉 小松菜 グリーンピース たけのこ 大根 しょうが ねぎ 白菜	597 28	果物類
21	火		麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 麦 くるみ 三温糖 ごま 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油	しょうが たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 ごぼう	634 28.1	魚介類
22	水		きなご豆乳トースト ベジタブルシチュー くだもの	牛乳 豆乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン 上白糖 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ くだもの (セロリ)	664 23	海藻類
23	木		ご飯 ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが ごまあえ	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 (かつお節)	米 米油 こんにゃく じゃが芋 上白糖 ごま	玉ねぎ にんじん もやし さやいんげん ほうれん草	603 23.7	きのこ類
24	金		ご飯 油淋鶏 カミカミサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 するめ (鶏がら・豚骨)	米 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 ごま油 三温糖 春雨 ごま	ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり にんじん キャベツ もやし 葉ねぎ (セロリ)	661 23.8	豆製品
27	月		米粉の手作り肉まん 豆のサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆 鶏肉 たまご (鶏がら)	米粉 強力粉 三温糖 米油 ごま油 上白糖 じゃが芋 片栗粉	しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし パセリ (セロリ)	600 23.5	種実類
28	火		ご飯 秋いっばい揚げ浸し きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ わかめ みそ (かつお節・煮干し)	米 米油 小麦粉 上白糖 ごま油 しらたき ごま さつま芋	なす 大根 こねぎ ごぼう にんじん 大根の葉	638 25.1	卵類
29	水		ポークカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 豚肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご ほうれん草 キャベツ (セロリ)	722 20.1	小魚類
30	木		まいたけご飯 和風ミートグラタン 根菜汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 青のり チーズ (さば節)	米 米油 上白糖 パン粉 ごま油 こんにゃく	しいたけ まいたけ しめじ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	629 26.7	果物類
31	金		スパゲティペスカトーレ 海藻サラダ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン いか えび チーズ わかめ 生クリーム たまご (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 米油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト バジル キャベツ もやし とうもろこし かぼちゃ	701 29.3	種実類

食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。
牛乳予定産地(9月まで) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。

テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
今日の平均(中学生)	633	24.4	21(29.9%)	347	2.2	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク