



# 10月のこんだて

平成27年度 練馬区立旭丘小学校

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			
1	木		ジャンバラヤ 海藻サラダ バミセリスープ	牛乳 豚ひき肉 いか ベーコン 鶏肉 ウインナー 海藻ミックス (鶏がら)	こめ 押し麦 上白糖 バミセリ バター 米油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	627 20.8	種実類	
2	金		運動会がんばれメニュー みそカツ丼 おかかあえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁みそ 寒天 かつお節 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油 ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 もやし アセロラジュース	596 24.4	芋類	
6	火		給食はありません。お弁当と飲み物(水またはお茶類)の用意をお願い致します。						
7	水		麦ご飯 麻婆大根 ナムル	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	にんじん たら 小松菜 しょうが にんにく しいたけ たけのこ 大根 ねぎ もやし (セロリ)	550 19.5	海藻類	
8	木		目の愛護デー&お誕生日お祝いデー タコライス 青菜のスープ 夕焼けゼリー	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	
9	金		五目炊き込みご飯 秋鮭の塩焼き みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 鮭 (昆布・煮干)	米 上白糖 じゃが芋 麸 米油	にんじん さやいんげん ごぼう ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ くだもの	567 29.3	野菜類	
13	火		いなかうどん 高野豆腐の揚げ出し ミニトマト	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 高野豆腐 (かつお節・昆布)	うどん 米油 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 梅 小松菜 ねぎ ミニトマト	574 21.3	乳類	
14	水		きびご飯 なすのはさみ揚げ ごぼうとれんこんの金平 さつまいのみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 みそ (かつお節・昆布)	米 きび 米油 パン粉 片栗粉 こんにゃく 上白糖 ごま ごま油 さつまい	なす しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ごぼう れんこん 小松菜 ねぎ	637 19.8	魚介類	
15	木		ポークカレーライス カミカミサラダ	牛乳 豚肉 するめ (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご 大根 きゅうり トマト (セロリ)	726 21.4	豆製品類	
16	金		2年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 たまご みそ 豆腐 わかめ ししゃも 青のり 寒天 乳酸菌飲料 (さば節)	米 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 上白糖	にんじん 小松菜 大根 しょうが ねぎ 白菜 みかん缶 バイン缶 もも缶	616 28.2	野菜類	
19	月		ツナカレトースト ポトフ くだもの	牛乳 まぐろ ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ (豚骨)	胚芽食パン じゃが芋 米油 マヨネーズ	パセリ にんじん 玉ねぎ セロリ とうもろこし レモン にんにく キャベツ くだもの	610 28.8	種実類	
20	火		親子丼 五目呉汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 大豆 豆腐 みそ (かつお節)	米 あわ 米油 上白糖 じゃが芋	しいたけ 玉ねぎ グリンピース にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	589 26.5	海藻類	
21	水		麦ご飯 のりの佃煮 茶碗蒸し 筑前煮	牛乳 のり かまぼこ 鶏肉 たまご (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく 里芋 三温糖	たけのこ みつば しいたけ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	547 23.1	小魚類	
22	木		五目あなか焼きそば スイートポテト	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム (鶏がら)	中華めん 米油 上白糖 ごま油 片栗粉 さつまい グラニュー糖 バター	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん 白菜 もやし 玉ねぎ グリンピース (セロリ)	705 23.2	豆類	
23	金		十三夜の献立 秋の香りご飯 実だくさん味噌汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 (かつお節・さば節)	米 米油 上白糖 里芋 こんにゃく 白玉粉 栗 上新粉 片栗粉 もち米	にんじん 小松菜 しめじ たけのこ 大根 白菜	592 18.6	野菜類	
26	月		ご飯 さんまのかば焼き 磯の香あえ なめこのみそ汁	牛乳 さんま のり 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布)	米 片栗粉 米油 上白糖 ごま	水菜 にんじん みつ葉 もやし 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ	669 23.1	果物類	
27	火		四川豆腐丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ハム (豚骨)	米 米油 上白糖 片栗粉 かつお粉 ごま油 春雨 三温糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲン菜 きゅうり もやし (セロリ)	633 23.9	豆類	
28	水		菜飯 お魚のヘルシーハンバーグ キャベツソテー 野菜の旨煮	牛乳 豚肉 むるあじ 豆腐 たまご 鶏肉 ベーコン (かつお節)	米 押し麦 パン粉 上白糖 ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋 バター	しょうが にんにく しそ 玉ねぎ 大根 しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれん草 とうもろこし	628 28.6	果物類	
29	木		二色サンド(苺ジャム・マーガリン) ポークビーンズ くだもの	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら)	食パン 黒砂糖食パン マーガリン 米油 じゃが芋 上白糖 バター いちごジャム	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ くだもの	593 21.8	種実類	
30	金		さつまいもご飯 油淋鶏 お浸し	牛乳 鶏肉 かつお節 (昆布)	米 もち米 さつまいも ごま 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 ごま油 三温糖	ねぎ にんにく しょうが もやし かぶ 白菜 にんじん ほうれん草	603 21	海藻類	

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

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。

牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

もみ菜、キャベツ(下旬から)は区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、10月27日(火)です。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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 μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学校)	615	23.6	18.8(27.5%)	320	2.0	170	0.37	0.40	24	4.1	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	226	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク