



10月のこんだて

平成28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		
4	火	○	きびご飯 なすのはさみ揚げ ごぼうとれんこんの金平 さつま芋のみそ汁	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 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 さつま芋	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	661 20.5	小魚類
5	水	○	シチューポットパン オニオンスープ カントリーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン (鶏がら)	胚芽パン 米油 小麦粉 バター はちみつ コーンフレーク	にんじん パセリ ほうれん草 玉葱 マッシュルーム キャベツ ごぼう (セロリ)	596 23.4	芋類
6	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 こんにやく 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
7	金	○	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 こんにやく	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 26.6	果物類
11	火	○	☆ 目の愛護デー ☆ 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 もみな みかんジュース	630 25.3	小魚類
12	水	○	とよま井 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・鯖節)	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 くだもの	635 25.4	種実類
13	木	○	☆ 十三夜の献立 ☆ 五目炊き込み御飯 みたくさんみそ汁 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 こんにやく 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
14	金	○	ごまご飯 秋鮭のコロッケ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 鮭 たまご 鶏肉 油揚げ 青大豆 みそ ひじき (かつお節・昆布)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま 米油	にんじん 小松菜 玉葱 とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	679 23.2	小魚類
17	月	○	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 なたと 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
18	火	○	麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐の煮物 おかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 三温糖 米油 こんにやく 上白糖 くるみ ごま ごま油	にんじん チンゲン菜 小松菜 しょうが たけのこ 椎茸 玉葱 ねぎ 大根 もやし	604 26.8	海藻類
19	水	○	2年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 粉かてん (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご もも缶 (セロリ)	757 20.4	魚介類
20	木	○	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
21	金	○	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	きのこ類
24	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 片栗粉 こんにやく 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	594 27.8	果物類
25	火	○	ご飯 油淋鶏 おひたし 春雨スープ	牛乳 鶏肉 かつお節 (鶏がら・豚骨)	米 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖 はるさめ ごま油 米油 ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし かぶ 白菜 キャベツ (セロリ)	626 22.7	豆製品
26	水	○	ジャンバラヤ 海藻サラダ パミセリスープ	牛乳 豚ひき肉 いか ベーコン ウインナー 海藻ミックス (鶏がら)	こめ 押し麦 上白糖 パミセリ バター 米油 じゃが芋	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 パセリ	650 19.8	種実類
27	木	○	菜飯 生揚げのハンバーグ 野菜の旨煮 ミニトマト	牛乳 豚肉 生揚げ レンズまめ 鶏肉 ひじき (かつお節)	米 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま油	こねぎ にんじん さやいんげん ミニトマト れんこん 大根 椎茸	645 29.4	魚介類
28	金	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ スパゲティパスタ マセドアンサラダ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン いか えび たまご チーズ 生クリーム (鶏がら)	スパゲティ 小麦粉 はちみつ 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト かぼちゃ にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし	696 28.7	種実類
31	月	○	手作りカレーパン ポトフ くだもの	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆 (豚骨・鶏がら)	強力粉 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 米油	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリ キャベツ くだもの	686 26.9	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。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。
- ★ 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。



	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	647	24.2	21.1(29.4%)	342	2.3	256	0.38	0.52	27	4.5	2.7
学校給食摂取基準	640	24 18~32	24 全体の25~30%	350	3.0	170	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