



10月のこんだて

平成29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		
3	火	○	二色サンド(蕎麦ジャム・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 いちごジャム 黒砂糖食パン じゃが芋 上白糖 マーガリン 米油 バター	にんじん トマト パセリ セロリ 玉ねぎ くだもの(セロリ)	593 21.9	種実類
4	水	○	☆ 十五夜献立 ☆ 秋の香りご飯 いものこ汁 月見団子	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 きな粉 (かつお節)	米 もち米 里芋 こんにやく 上白糖 白玉粉 上新粉 黒砂糖 米油 栗 ごま油	にんじん 小松菜 かぼちゃ しめじ たけのこ 大根 白菜 ねぎ	625 22.3	卵類
5	木	○	麦ご飯 麻婆大根 中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ ハム わかめ (鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	にら にんじん しょうが しいたけ たけのこ 大根 にんにく ねぎ きゅうり もやし くだもの(セロリ)	583 19.5	豆製品類
6	金	○	親子丼 五目具汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ (昆布・かつお節)	米 麦 上白糖 じゃが芋 米油	みつ葉 にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根	626 28.4	海藻類
10	火	○	☆ 目の健康に献立 ☆ スパゲティ外食 マゼランサラダ プルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン 鶏肉 みそ たまご チーズ	スパゲティ 上白糖 はちみつ 小麦粉 オリーブ油 米油	にんじん トマト にんにく セロリ 玉ねぎ なす スズキニ 大根 きゅうり とうもろこし プルーベリー	739 24.3	小魚類
11	水	○	きびご飯 なすのはさみ揚げ ごぼうとれんこんの金平 さつま芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 みそ(煮干・昆布)	米 きび パン粉 片栗粉 小麦粉 米油 こんにやく 上白糖 さつま芋 豆粒 ごま ごま油	にんじん 葉ねぎ なす しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう れんこん	683 21.1	魚介類
12	木	○	ポークカレーライス 和風サラダ	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 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 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 大根(セロリ)	716 19.8	豆類 きのこ類
13	金	○	わかめご飯 ししゃもの磯辺焼き 和風肉団子スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 たまご みそ 豆腐 わかめ ししゃも 青のり 寒天(かつお節)	米 じゃが芋 片栗粉 こんにやく 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	594 23.4	野菜類
16	月	○	ご飯 油淋鶏 おかか和え 春雨スープ	牛乳 鶏肉 かつお節 ハム たまご (鶏がら)	米 片栗粉 小麦粉 上白糖 春雨 米油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん にら ねぎ にんにく しょうが 白菜 もやし キャベツ(セロリ)	647 24.3	果物類
17	火	○	麦ご飯 茶碗蒸し じゃが芋のそぼろ煮 つみれ汁	牛乳 えび かまぼこ 鶏肉 たまご 豚肉 さんま 豆腐 (昆布・かつお節)	米 麦 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 くず粉 米油	みつ葉 にんじん 小松菜 たけのこ しょうが 玉ねぎ グリーンピース ねぎ 大根 ごぼう	662 28	種実類
18	水	○	チャーハン 春巻き トックスープ	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 ほうたけが (鶏がら)	米 麦 春雨 春巻の皮 小麦粉 トック 米油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ ねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ グリーンピース にんにく 玉ねぎ 大根(セロリ)	652 22.1	果物類
19	木	○	2年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ベーコン 寒天 (鶏がら)	ココアパン パン粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋 ABCマカロニ バター 米油	にんじん ピーマン 玉ねぎ セロリ(セロリ)	587 24.1	小魚類
20	金	○	さつま芋ご飯 さんまの塩焼き 磯の香あえ 大根のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ のり (昆布・かつお節)	米 もち米 さつま芋 三温糖 ごま	小松菜 にんじん もやし キャベツ 大根 ねぎ	588 22.1	乳類
23	月	○	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 切り干し大根のはりはりあえ	牛乳 ホキ 西京みそ 鶏肉 ハム (昆布・かつお節)	米 三温糖 こんにやく 里芋 上白糖 米油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん しいたけ たけのこ ごぼう れんこん 切干大根 きゅうり	574 26	海藻類
24	火	○	いなかうどん 高野豆腐の揚げ出し くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 高野豆腐 (昆布・かつお節)	うどん 里芋 こんにやく 上白糖 片栗粉 米油	にんじん 小松菜 ごぼう しいたけ 梅 ねぎ 大根 くだもの	574 19.3	野菜類
25	水	○	ジャンバラヤ 海藻サラダ パメリスープ	牛乳 豚肉 ウインナー いか ベーコン わかめ (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 パメリ 上白糖 バター 米油	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ もやし(セロリ)	651 20.1	豆製品類
26	木	○	☆ 埼玉県郷土料理 ☆ かてめし ゼリーフライ さつま汁	牛乳 高野豆腐 おから たまご 豚肉 油揚げ みそ 昆布 (かつお節)	米 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにやく さつま芋 米油	にんじん さやいんげん すいき 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	642 20.9	きのこ類
27	金	○	四川豆腐丼 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんにく しょうが(セロリ)	605 23.7	小魚類
30	月	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ きなこトースト 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 上白糖 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし くだもの(セロリ)	677 23	種実類 魚類
31	火	○	五目あんかけ焼きそば スイートパンプキン	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム(鶏がら)	中華めん 上白糖 片栗粉 さつま芋 グラニュー糖 ごま油 米油 バター	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ グリーンピース(セロリ)	670 23.2	豆類

- ★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(9月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。
- ★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(金)です。



	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	
今月の平均(中学年)	634	22.9	19.9(28.2%)	319	2.1	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.6	2.7
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-26	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