



# 10月のこんだて

平成30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	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 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油 ごま油	にんじん パセリ しいたけ ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし(セロリ)	600 23.5	種実類
2	火	○	舞茸ごはん 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 上白糖 パン粉 こんにやく 米油 ごま油	にんじん トマト 小松菜 しいたけ まいたけ しめじ にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	629 26.6	魚介類
3	水	○	麦ごはん 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	にんじん なら しょうが にんにく しいたけ たけのこ 大根 ねぎ きゅうり もやし くだもの(セロリ)	579 19.5	豆類
4	木	○	醤油ラーメン 大学芋	牛乳 焼き豚 なたと (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん さつま芋 上白糖 水あめ ごま油 米油 ごま	にんじん なら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ (セロリ)	656 19.8	きのこ類
5	金	○	味噌かつ丼 磯の香あえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁味噌 のり 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん キャベツ もやし アセロラジュース	623 27.3	芋類
10	水	○	☆ 目の愛護デー献立 ☆ スパゲティ・スパークレ マセドアンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン いか えび たまご チーズ(鶏がら)	スパゲティ 上白糖 小麦粉 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん トマト にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし ブルーベリー	734 27.1	豆製品類
11	木	○	昆布ごぼうごはん 卵焼き 五目具汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 大豆 豆腐 みそ 昆布 (かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米油	にんじん 葉ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根	613 24.9	果物類
12	金	○	さつま芋ごはん 秋刀魚の塩焼き 海藻サラダ けんちん汁	牛乳 さんま 豆腐 わかめ (さば節・昆布)	米 もち米 さつま芋 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	623 21.1	きのこ類
15	月	○	ごまごはん 秋鮭のコロッケ おかかあえ くだもの	牛乳 鮭 たまご かつお節	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖 ごま 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし 大根 もやし くだもの	630 19.7	豆類
16	火	○	四川豆腐丼 春雨入りナムル	牛乳 豚肉 豆腐(豚骨)	米 上白糖 片栗粉 ぐず粉 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし だいずもやし きゅうり(セロリ)	622 23.6	魚介類
17	水	○	高菜ごはん とりてん だんご汁	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ みそ(かつお節)	米 もち米 小麦粉 白玉粉 上新粉 ごま油 米油	たかな漬 にんじん かぼちゃ 小松菜 しょうが 大根 えのき ねぎ	620 24.4	野菜類 海藻類
18	木	○	チキンカレーライス 和風サラダ	牛乳 鶏肉(鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 パター 米油	トマト にんじん 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)	693 20.7	小魚類
19	金	○	☆ 十三夜の献立 ☆ 秋の香りごはん 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	魚介類
22	月	○	2年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ(鶏がら)	食パン いちごジャム 米油 黒砂糖食パン 上白糖 ワナタンの皮 じゃが芋 マーガリン ごま油	にんじん ゆず キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ(セロリ)	732 28.5	豆類
23	火	○	麦ごはん くるみの佃煮 焼き豆腐の煮物 野菜の辛子あえ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ(かつお節)	米 麦 三温糖 こんにやく 上白糖 くるみ ごま 米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	602 26.5	果物類
24	水	○	田舎うどん 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 (さば節・かつお節)	うどん 里芋 こんにやく 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ くだもの	579 19.6	野菜類
25	木	○	きびごはん 肉じゃが シヤモのカレー焼き ごま和え	牛乳 豚肉 ししゃも (かつお節)	米 きび こんにやく じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 ごま	さやいんげん 小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし	611 25.4	海藻類
26	金	○	とよま井 大根のみそ汁 くだもの	牛乳 たまご 油揚げ みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 焼きふ	チンゲン菜 大根の葉 玉ねぎ 大根 くだもの	584 21.7	芋類
29	月	○	タコライス 青菜のスープ 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご チーズ 寒天 (鶏がら)	米 麦 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油	トマト もみ菜 にんじん しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ しめじ みかんジュース(セロリ)	630 25.3	種実類
30	火	○	押し麦ごはん 油淋鶏 きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ (煮干・昆布)	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 しらたき 上白糖 豆麩 米油 ごま油 ごま さつま芋	にんじん 葉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ	673 22.4	野菜類
31	水	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ ピザトースト 若草ポテト パンプキンポターージュ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 青のり 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 小麦粉 パター 米油	ピーマン トマト かぼちゃ パセリ にんにく マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし(セロリ)	726 26.7	小魚類

- ★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を使用します。
- ★牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★ゆず、もみ菜、キャベツ(20日から)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4日(木)です。

	エネルギー					ビタミン				食物繊維	食塩
	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄		A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
	kcal	g	g	mg	mg					g	g
今月の平均(中学年)	637	23.6	20(28.3%)	341	2.1	221	0.38	0.51	28	4.4	2.7
学校給食摂取基準	650	26 13~20	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク