

10月 献立表

平成 25 年

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	水	牛乳 マーボー丼 ナムル	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	こめ 麦 三温糖 ぐず粉 でん粉 油 ごま油 ごま	にんじん なら こまつな しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 26.2 g
3	木	牛乳 こんぶご飯 イチョウチ サーターアングギー	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ かまぼこ 削り節 みそ たまご 刻み昆布	こめ 麦 三温糖 こんにやく 小麦粉 黒砂糖 油 揚げ油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 23.5 g
4	金	牛乳 たいいぬし 大根飯 いわしのつみれ汁 芋芋サラダ	牛乳 削り節 いわし すけとうだら みそ だし昆布	こめ 麦 でん粉 こんにやく じゃがいも さつまいも ごま油 バター マヨネーズ 油	にんじん こまつな 大根 ねぎ しょうが きゅうり	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 19.9 g
7	月	牛乳 さつま芋ごはん 切り干し大根の含め煮 道産子汁 くだもの(みかん)	牛乳 油揚げ さつま揚げ 削り節 豚肉 みそ 豆腐 だし昆布 わかめ	こめ さつまいも 三温糖 じゃがいも ごま油 バター	にんじん 切干しいごん にんにく しょうが もやし ホールコーン みかん	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 22 g
8	火	牛乳 イチゴジャムサンド チンゲン菜のスープ ポテトグラタン	牛乳 鶏肉 ベーコン むきえび ピザチーズ 生クリーム	セサミ食パン じゃがいも 油 バター	にんじん チンゲンサイ 玉葱 パセリ いちごジャム セロリー にんにく ぶなしめじ スイトコーン マッシュルーム	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 27.9 g
9	水	牛乳 ご飯 きやべつのみそ汁 まつかぎや 松風焼き おひたし	牛乳 油揚げ 削り節 みそ 豚肉 たまご	こめ 麦 パン粉 三温糖 ごま	にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ 干し椎茸	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 29.7 g
10	木	牛乳 コスタリカライス ハニーサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ いんげん豆	こめ 麦 三温糖 はちみつ コーンスターチ じゃがいも 油 揚げ油	にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 20.6 g
11	金	牛乳 ザーサイやきそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天	むし中華めん 三温糖 上白糖 水あめ 油 ごま油	ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ザーサイ 玉葱 みかん バインアップル もも	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 21.3 g
15	火	牛乳 キムたく丼 秋のサラダ くだもの(なし)	牛乳 豚肉	こめ おおむぎ さつまいも 上白糖 ごま ごま油 油	ブロッコリー ねぎ キムチ たくあん 干し大根 りんご きゅうり なし	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.7 g
16	水	牛乳 フレンチトースト 野菜のクリームスープ コールスローサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン レンズまめ 大豆 生クリーム	食パン 上白糖 小麦粉 バター 油 ソフトタイプマーガリン	にんじん かぶ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ ホールコーン きゅうり	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 25.2 g
17	木	牛乳 高菜ごはん じゃがいものそぼろ煮 あずきのかくれんぼ	牛乳 豚肉 パルアガー 生クリーム	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく 三温糖 ぐず粉 でん粉 上白糖 甘納豆 油 ごま	たかな漬 にんじん 玉葱 さやいんげん しょうが	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 19.9 g
18	金	牛乳 ご飯 田舎汁 さけ おうごんや 鮭の黄金焼き じゃが芋のバター醤油	牛乳 削り節 鶏肉 生揚げ しろさけ みそ ちりめんじゃこ だし昆布	こめ おおむぎ さつまいも バター こんにやく でん粉 じゃがいも ごま油 ごま油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 パセリ 大根 ねぎ しょうが	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 27.7 g
21	月	牛乳 ご飯 かきたま汁 まさごあげ おひたし	牛乳 削り節 鶏肉 豆腐 たまご 押し豆腐 ちりめん じゃこ	こめ おおむぎ でん粉 上白糖 ごま 揚げ油	ほうれんそう にんじん 小松菜 ねぎ 玉葱 キャベツ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 33.9 g
22	火	牛乳 ジャージャー麺 ふかししも	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン 八丁味噌	中華めん 三温糖 でん粉 さつまいも 油 ごま ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 25.1 g
23	水	牛乳 さんまの蒲焼きどん かき揚げのサラダ	牛乳 さんま 油揚げ	こめ おおむぎ でん粉 三温糖 上白糖 ごま 油 ごま油	にんじん しょうが きゅうり キャベツ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 22 g
24	木	牛乳 シュートースト 秋の味シチュー わかう 和風サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	セサミ食パン 上白糖 さつまいも 小麦粉 三温糖 ソフトタイプマーガリン 油	にんじん 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 20.3 g
25	金	牛乳 ご飯 五目ごはん 肉団子スープ ほうれん草の磯和え	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 豆腐 焼きのり	こめ おおむぎ 三温糖 でん粉 マロニー 油 ごま油	にんじん なら ほうれんそう ごぼう たけのこ グリンピース しょうが ねぎ はくさい 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 25.3 g
28	月	牛乳 秋いっばいごはん すいとん 野菜チップ	牛乳 鶏肉 削り節	こめ もち米 おおむぎ ごま 三温糖 白玉粉 小麦粉 さつまいも ぶき果 揚げ油	にんじん こまつな ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ りんご	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 21.9 g
29	火	牛乳 胚芽コッペ ナスのミートソースグラタン キャベツのスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム ピザチーズ	胚芽パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 油 バター	トマトピューレ にんじん にんにく 玉葱 なす セロリー キャベツ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.2 g
30	水	牛乳 ひじきおこわ てんぶら けんちん汁 くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 油揚げ いか たまご 削り節 豆腐 ひじき	こめ おおむぎ もち米 油 三温糖 さつまいも 薄力粉 こんにやく さつまいも 揚げ油	にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ りんご	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 24 g
31	木	牛乳 焼きカレーパン お米のポーラージュ コンニャクサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ たまご 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	丸パン パン粉 小麦粉 米 じゃがいも こんにやく 上白糖 三温糖 油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが セロリー キャベツ とうもろこし もやし きゅうり	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 28.5 g

※ 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	643	24.3	21.3	370	2.6	235	0.32	0.48	19	5.6	3.5
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※10月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	もやし	栃木	南瓜	北海道		
じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬	青梗菜	茨城・長野	米	青森県つがるロマン
大根	青森・北海道	にんにく	青森	ほうれん草	東京・群馬・北海道	卵	茨城
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知	いんげん	千葉・岩手・青森	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森・群馬	セロリ	長野	キャベツ	群馬・東京	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	秋田・青森・茨城・埼玉	小松菜	埼玉	ピーマン	茨城	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森