



10月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉第二小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | エネルギー (kcal) | 献立紹介 | |
|----|---|--|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------|--|--|
| | | | 血や肉をつくる(赤) | 熱や力のもと(黄) | 体の調子を整える(緑) | たんぱく質 (g) | | |
| 2 | 金 | 牛乳 セルフカツサンド 白いんげん豆と野菜のスープ オレンジゼリー | 牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン アガー 白いんげん豆 | 丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 | にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ オレンジジュース | 667 27.2 | 2(金) セルフカツサンド 10月3日は運動会。運動会で「カツ」ことできるよう、願いを込めて作ります。 | |
| 6 | 火 | 牛乳 スタミナ丼 わかめスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ | 米 麦 でんぷん 米油 ごま ごま油 | にんじん ビーマン にんにく たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ | 602 25.8 | | |
| 7 | 水 | 牛乳 わかめごはん さばの香味焼き さといものみそ汁 和風サラダ | 牛乳 わかめ さば 油揚げ みそ | 米 麦 砂糖 米油 さといも ごま | にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり | 628 28.3 | | |
| 8 | 木 | 牛乳 シーフードピラフ コーンチャウダー くだもの(りんご) | 牛乳 えび いか ベーコン 鶏肉 生クリーム | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 | にんじん にんにく マッシュルーム グリピース たまねぎ コーン りんご | 595 20.3 | | |
| 9 | 金 | 牛乳 和風スパゲティ 野菜のしょうがじょうゆがけ スイートポテト | 牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム ちりめんじゃこ | スパゲティ 砂糖 さつまいも 米油 オリーブ油 バター | にんじん ビーマン こまつな にんにく たまねぎ しめじ えのき キャベツ しょうが | 593 21.2 | | 15(木) 豆コ 大豆が入ったコロケです。大豆は細かく刻んで、生地に混ぜ込みます。鮭も加えて風味を出します。 |
| 13 | 火 | 牛乳 大豆入り昆布ごはん ピリ辛つくね汁 揚げごぼう | 牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 鶏卵 みそ 豆腐 牛乳 昆布 | 米 麦 砂糖 ごま でんぷん 米油 | にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ はくさい たまねぎ 干しいたけ | 612 25.2 | | |
| 14 | 水 | 牛乳 チキンライス スペイン風オムレツ ABCスープ | 牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン | 米 麦 マカロニ 米油 バター | にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース | 659 28.6 | | |
| 15 | 木 | 牛乳 ごまごはん 豆コロ 野菜のみそ汁 くだもの(みかん) | 牛乳 大豆 鮭 鶏卵 油揚げ みそ | 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 米油 | にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ みかん | 662 26.9 | | |
| 16 | 金 | ショア(アレー) きな粉バタートースト さつまいもシチュー ガーリックサラダ | ショア きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム | 食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター 米油 | にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン にんにく | 671 18.1 | | |
| 19 | 月 | 牛乳 練馬ごはん 焼きししゃもの甘酢づけ かきたま汁 | 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵 ししゃも | 米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま | にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ | 582 30.5 | | |
| 20 | 火 | 牛乳 いもがらごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 くだもの(柿) | 牛乳 油揚げ 豚肉 凍り豆腐 | 米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも ごま | にんじん いんげん いもがら 干しいたけ たまねぎ かき | 603 22.0 | | |
| 21 | 水 | 牛乳 みそラーメン うすら煮卵 バイクドポテト | 牛乳 豚肉 みそ うすら卵 | 中華めん 砂糖 米油 じゃがいも ラード ごま油 バター | にんじん たまねぎ はくさい セロリー もやし ねぎ にんにく しょうが | 680 26.1 | | |
| 22 | 木 | 牛乳 さんまの蒲焼き丼 五目みそ汁 野菜のごま酢あえ | 牛乳 さんま 米油 油揚げ みそ わかめ | 米 麦 でんぷん こんにゃく 砂糖 米油 ごま | にんじん しょうが えのき だいこん ねぎ キャベツ もやし | 676 24.9 | | |
| 23 | 金 | 牛乳 チリピーンズライス 野菜のソテー | 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 米油 | にんじん トマト(缶) にんにく たまねぎ もやし キャベツ コーン | 625 23.8 | 26(月) 白玉汁 練馬区にほん 25日は「十三夜」と言われるお月見の行事です。月見団子にちなんで、白玉団子を使った汁物を作ります。 | |
| 26 | 月 | 牛乳 秋いっぱいごはん いかのかりんとう揚げ 白玉汁 | 牛乳 鶏肉 いか 豚肉 | 米 麦 砂糖 栗 でんぷん 冷凍白玉 米油 | にんじん こまつな しめじ 干しいたけ しょうが だいこん はくさい ねぎ | 689 28.8 | | |
| 27 | 火 | 牛乳 麻婆豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ | 米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油 米油 | にんじん にら にんにく ねぎ しょうが 干しいたけ グリピース もやし きゅうり | 638 27.9 | | |
| 28 | 水 | 牛乳 ゆかりごはん 鮭の照り焼き 豚汁 おひたし | 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 米 麦 米油 じゃがいも | にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし | 612 31.6 | | |
| 29 | 木 | 牛乳 ミルクパン マカロニグラタン イタリアンスープ すりおろしりんごゼリー | 牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 生クリーム 粉チーズ アガー | ミルクパン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 バター | にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム コーン りんごりんごジュース | 665 26.7 | | |
| 30 | 金 | 牛乳 カレーライス コールスローサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター | にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご キャベツ コーン | 687 21.5 | | |

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

| 栄養素 | 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 | B1 | mg | B2 | mg | C | mg | g | g | |
| 10月分平均 | 639 | 25.5 | 20.5(28.9%) | 339 | 24 | 275 | | 0.42 | | 0.53 | | 28 | | 4.8 | | 3.1 |
| 摂取基準 | 640 | 24 18~32 | 摂取エネルギー 全体の25~30% | 350 | 30 | 170 | | 0.40 | | 0.40 | | 20 | | 5.0 | | 2.5未満 |