



# 10月の献立

平成28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)	
3	月	牛乳 中華おこわ 棒ぎょうざ 五目野菜スープ	牛乳 豚肉	米 もち米 春雨	にんじん たら たけのこ	585	<p><b>5(水)</b> <b>ジュリエヌ</b> <b>スープ</b></p> <p>「ジュリエヌ」はフランス語で「せん切り」を意味します。せん切りにした野菜をたっぷりと入れたスープです。</p> <p><b>13(木)</b> <b>鮭のもみじ焼き</b></p> <p>すりおろしたにんじん、マヨネーズ、赤みそを合わせたタレを鮭にからめて焼きます。もみじのような焼き色に仕上がります。</p> <p><b>24(月)</b> <b>ぐりとぐらの</b> <b>カステラ</b></p> <p>読書の秋です。ぐりとぐらの絵本に登場するカステラをイメージして調理します。</p> <p><b>28(金)</b> <b>練馬ごはん</b></p> <p>野菜の栽培がさかんな練馬区。区内でたくさん収穫されている大根と小松菜を使ったごはんです。</p>
				ぎょうざの皮 米油	にんにく しょうが	24.9	
4	火	牛乳 カレーライス 大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 麦 じゃがいも	にんじん しょうが セロリ	666	
				小麦粉 砂糖 米油	にんにく たまねぎ	21.2	
5	水	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン ジュリエヌスープ 手づくりみかんジャム	牛乳 鶏肉 えび ベーコン チーズ 生クリーム	ミルク 砂糖	にんじん みかんジュース	628	
				でんぶん 小麦粉	みかん(缶) たまねぎ	22.8	
6	木	牛乳 さつまいもごはん さばの香味焼き 五目みそ汁 大根サラダ	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 さつまいも	にんじん にんにく ねぎ	592	
				砂糖 こんにゃく	しょうが だいこん えのき	26.6	
7	金	牛乳 スタミナ丼 卵と野菜のスープ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 粉寒天 カルピス	米 麦 でんぶん	にんじん ピーマン にんにく	663	
				じゃがいも 砂糖	しょうが たまねぎ たけのこ	25.8	
11	火	牛乳 チリビーンズライス 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 じゃがいも	にんじん トマトピューレ	639	
				砂糖 米油	トマトジュース にんにく	25.4	
12	水	牛乳 五目うどん 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん さつまいも	にんじん 干しいたけ	642	
				砂糖 水あめ 米油	たけのこ キャベツ	21.1	
13	木	牛乳 秋いっぱいごはん 鮭のもみじ焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油	にんじん しめじ しょうが	591	
				こんにゃく 粟	干しいたけ ごぼう	31.3	
14	金	牛乳 いもがらごはん 肉じゃが くだもの(柿)	牛乳 油揚げ 豚肉	米 こんにゃく	にんじん いもがら しょうが	602	
				砂糖 じゃがいも	干しいたけ たまねぎ	22.1	
17	月	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 昆布	米 麦 砂糖 米油	にんじん こまつな ねぎ	606	
				でんぶん こま	干しいたけ はくさい	24.7	
18	火	牛乳 わかめとじゃこのごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぶん	にんじん にんにく しょうが	616	
				春雨 米油 ごま油	たけのこ 干しいたけ ねぎ	27.4	
19	水	牛乳 さんまのかば焼き丼 野菜のみそ汁 すりおろしりんごゼリー	牛乳 さんま みそ アガー	胚芽米 でんぶん	にんじん こまつな しょうが	693	
				砂糖 米油	だいこん キャベツ ねぎ	23.5	
20	木	牛乳 シーフードピラフ 豆腐入りハンバーグ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 えび いか 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ベーコン	米 麦 パン粉	にんじん こまつな にんにく	607	
				砂糖 バター 米油	マッシュルーム(缶)	29.3	
21	金	牛乳 丸パン ミネストローネ コーンサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 鶏卵 生クリーム	丸パン マカロニ	トマトピューレ トマト(缶)	581	
				砂糖 さつまいも	にんじん たまねぎ セロリ	20.5	
24	月	牛乳 和風スパゲティ ひじきのマリネ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ベーコン 鶏卵 ひじき	スパゲティ 砂糖	にんじん ピーマン にんにく	646	
				小麦粉 オリーブ油	たまねぎ えのき	19.8	
25	火	牛乳 チキンライス スペイン風オムレツ ABCスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	米 麦 じゃがいも	にんじん グリンピース	668	
				マカロニ バター	マッシュルーム(缶)	29.6	
26	水	牛乳 ごまごはん 豆ココ すまし汁 くだもの(みかん)	牛乳 大豆 鮭 鶏卵 豆腐 わかめ	米 麦 じゃがいも	にんじん たまねぎ	634	
				小麦粉 パン粉	干しいたけ たけのこ	26.0	
27	木	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油	にんじん こまつな しょうが	577	
				でんぶん ごま油	にんにく たまねぎ たけのこ	25.9	
28	金	牛乳 練馬ごはん にぎすの南蛮漬け かきたま汁	牛乳 豚肉 油揚げ にぎす 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 砂糖 でんぶん	にんじん こまつな ねぎ	635	
				米油 こま	だいこん 干しいたけ	29.8	
31	月	牛乳 ガーリックトースト かぼちゃのシチュー マセドアンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 小麦粉	にんじん かぼちゃ にんにく	646	
				砂糖 バター 米油	たまねぎ セロリ きゅうり	19.8	

※ 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。