10月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
2	木	○	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめと豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく もやし にんじん たまねぎ 小松菜	605	16.1
3	金	○	パプリカライスクリームソースかけ ミネストローネ 梨	ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム ウインナー チーズ	米 油 バター 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリー キャベツ トマト缶 枝豆 マッシュルーム なし	591	14.0
6	月	○	★行事食:十五夜★ 麦ごはん 紫蘇風味ひじきふりかけ 鶏肉と里芋の煮物 野菜のポン酢あえ みたらし団子	牛乳 ひじき 鶏肉 高野豆腐 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく 白玉粉 片栗粉 里芋	たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん 小松菜 たけのこ もやし ゆず レモン	621	15.8
7	火	○	あんかけ焼きそば じゃがいもの青のりあえ フルーツ牛乳寒天	豚肉 えび いかうずら卵 牛乳 コンデンスミルク 寒天 青のり	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	589	18.2
8	水	○	米粉のハヤシライス もち麦と野菜のスープ	豚肉 牛肉 牛乳 生クリーム 鶏肉	米 牛脂 砂糖 ざらめ 油 米粉 バター もち麦	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトジュース パセリ 大根 マッシュルーム にんじん キャベツ 小松菜 コーン	588	14.4
9	木	○	ごはん ししゃものさざれ焼き 野菜のからしあえ さつま汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ（エッグフリー） パン粉 砂糖 油 こんにゃく さつま芋	もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	617	15.9
10	金	○	ごはん 千草焼き 五目豆 みそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 枝豆 キャベツ ごぼう	656	18.9
14	火	○	おさつトースト ポトフ 大豆いりこスナック	生クリーム 牛乳 ウインナー ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆	胚芽パン さつま芋 バター 砂糖 油 米粉 でん粉 ごま	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	570	17.5
15	水	○	ごはん いわしの生姜煮 ゆかりドレッシングの和風サラダ みそ汁	牛乳 いわし かつお節 油揚げ みそ	米 砂糖 油	生姜 ねぎ きゅうり にんじん 大根 かぼちゃ	563	17.7
16	木	○	栗ごはん 肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ	米 もち米 栗 油 こんにゃく ごま油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	590	16.7
17	金	○	★運動会応援献立★ カツカレー もやしのソテー サイダーフルーツポンチ	豚肉 卵 牛乳 寒天	米 大麦 油 米粉 ざらめ 小麦粉 ジュース パン粉	生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ トマト缶 もやし 小松菜 にんじん 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	770	13.1
21	火	○	★ブックメニュー：給食アンサンブル2★ コッペパン スペイン風オムレツ ビーンズサラダ オニオンスープ	牛乳 ハム チーズ 卵 大豆 鶏肉	ミルクパン オリーブ油 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん セロリー パセリ 枝豆	553	19.0
22	水	○	麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 干ししいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ にんにく たまねぎ	585	17.0
23	木	○	★ブックメニュー：こまったさんのハンバーグ★ ごはん ハンバーグステーキ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 バター 砂糖 油	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン ねぎ	614	16.9
24	金	○	さつまいもごはん すきやき風煮 ひじきとツナの和風サラダ みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ひじき まぐろ	米 もち米 さつま芋 ごま こんにゃく 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ 大根 きゅうり レモン コーン みかん	611	16.6
27	月	○	★ブックメニュー：めぐろのさんま★ さんまのかば焼き丼 野菜の磯あえ 豚汁	さんま 牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 もやし キャベツ にんじん ごぼう ほうれん草 大根 ねぎ	647	15.0
28	火	○	練馬スパゲティ キャベツとあさりのソテー スイートポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 あさり コンデンスミルク	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 バター さつま芋	たまねぎ 大根 レモン キャベツ コーン にんじん 小松菜	609	16.2
29	水	○	麦ごはん 魚の西京焼き 野菜のおかかあえ 豆腐入りかきたま汁	牛乳 さば みそ かつお節 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 でん粉	にんじん もやし 小松菜 えのきたけ たまねぎ こねぎ	565	19.3
30	木	○	わかめごはん 麻婆キャベツ 春雨サラダ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ にら もやし 干ししいたけ	562	15.8
31	金	○	★開校記念お祝い献立★ 鮭の五目寿司 野菜のごまあえ お祝いすまし汁 紅白ゼリー	高野豆腐 鮭 のり 牛乳 アガー かまぼこ 生クリーム	米 きび 砂糖 油 ごま あしたばうどん	かんぴょう 干ししいたけ もやし にんじん 大根 ねぎ 小松菜 いちご	621	16.4

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数20回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	606	16.5	30.5	2.2	341	90	2.5	190	0.28	0.45	15	5.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

9月に使用した食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森、宮城	大豆	北海道	豚肉	北海道	牛肉	北海道	鮭	北海道	ししゃも	アイスランド	さば	ノルウェー	青のり	愛知	干し椎茸	岩手	にんじん	北海道	パセリ	長野	えのき	長野
	岩手	鶏卵	青森		茨城	鶏肉	岩手	メバル	アメリカ		ノルウェー	ちりめんじゃこ	兵庫	切干大根	宮崎	にんにく	青森	たまねぎ	北海道	キャベツ	群馬	梨	栃木