家庭数配付

10月のこんだて表

平成29年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	主菜	副菜・汁もの・添え物		デザート	おもな食品とはたらき 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）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	○	麦ごはん	ほっけの塩焼き	五目金平	白菜のみそ汁		ほっけ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん だいこん はくさい	591 27.2
3	火	○	パプリカライス クリームソースかけ		ベジタブルソテー	ミニトマト		ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	米 薄力粉 バター 米油	にんじん ほうれんそう ミニトマト にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	641 19.1
4	水	○	十五夜献立 里芋ごはん	焼きししゃも	お浸し	吉野汁	月見団子	油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 刻み昆布 ししゃも	米 さといも 砂糖 こんにゃく でん粉 白玉粉	にんじん ほうれんそう こまつな もやし だいこん ねぎ	624 25.1
5	木	○	食パン	手作り にんじんジャム	チリコンカン	カラフルサラダ		ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	食パン 砂糖 コーンスターチ 薄力粉 マカロニ 米油 バター	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン りんごジュース レモン にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン	582 22.6
6	金	○	ごはん	運動会応援献立 チキンカツ	野菜のマスタード和え	具だくさん汁		鶏肉 豆腐 牛乳	米 薄力粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油	にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 玉葱	591 21.4
10	火	○	カレーライス			フルーツポンチ		豚肉 牛乳 寒天缶	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	715 18.6
11	水	○	ツナトマトソースドッグ		洋風ビーフンスープ		ぶどう（甲斐路）	まぐろ缶 大豆 鶏肉 牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも ビーフン 米油	にんじん トマト こまつな 玉葱 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ ぶどう	591 25.4
12	木	○	麦ごはん	家常豆腐	豆乳の日 春雨サラダ		豆乳ゼリー	豚肉 生揚げ みそ 豆乳 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり いちごジャム	679 25.5
13	金	○	ごはん	さんまの蒲焼き	キャベツのごま和え	うすくず汁		さんま 鶏肉 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく くずでん粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	640 22.9
16	月	○	黒砂糖パン	ブックメニュー シェパードパイ	ABCスープ		ぶどう（ピオーネ）	豚肉 牛乳	黒砂糖パン じゃが芋 ABCマカロニ 米油 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ ぶどう	611 24.6
17	火	○	麦ごはん	のりの佃煮	切り干し大根の卵焼き	豚汁		ベーコン たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 のり	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま油 米油	にんじん こまつな 切干しだいこん ねぎ ごぼう だいこん	620 23.9
18	水	○	ごはん	豚肉の旨煮		じゃこと大根のサラダ		豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 米油 ごま	にんじん 生姜 ごぼう はくさい ねぎ だいこん きゅうり	593 23.9
19	木	○	食育の日 秋いっぱいごはん	鮭の紅葉焼き		けんちん汁		鶏肉 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも マヨネーズ(卵なし) 米油	にんじん しめじ 干し椎茸 生姜 ごぼう だいこん ねぎ	587 30
20	金	○	みそラーメン		ポテトサラダ		柿	みそ 豚肉 牛乳	中華めん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 ラード	にんじん にんにく ねぎ 生姜 玉葱 はくさい もやし きゅうり コーン 柿	663 21
23	月	○	麦ごはん	ブックメニュー チーズハンバーグ	キャベツサラダ	野菜のみそ汁		豚肉 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 砂糖 米油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ	645 26.5
24	火	○	ごはん	鯖の味噌煮	ごま酢和え	豆腐ときのこのすまし汁		鯖 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま	にんじん こまつな 生姜 えのきたけ 干し椎茸 しめじ ねぎ キャベツ もやし	595 26.3
25	水	○	チリビーンズライス		フライドポテト	オニオンスープ		ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 あおのり	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 コーン	691 23.4
26	木	○	和風きのこスパゲティー		和風サラダ		ブックメニュー かぼちゃプリン	ベーコン 豚肉 牛乳 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ でん粉 砂糖 オリーブ油 米油	こねぎ にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 生椎茸 大根 しめじ えのきたけ きゅうり マッシュルーム キャベツ	602 21
27	金	○	ごはん	コロッケ（大豆入り）	キャベツのあっさり和え	大根のみそ汁		豚肉 大豆 おから たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 バター ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ だいこん	684 23.6
30	月	○	セサミトースト	秋の香りシチュー		にんじんサラダ		鶏肉 まぐろ缶 牛乳 生クリーム	食パン砂糖 じゃが芋 さつまいも 薄力粉 マーガリン ごま 米油 バター	にんじん かぼちゃ にんにく 生姜 玉葱 セロリー しめじ えのきたけ マッシュルーム レモン	642 20.3
31	火	○	ごはん	いかのチリソース	中華風コーンスープ	かぼちゃ入り野菜和え		いか たまご 牛乳	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	こまつな にんじん かぼちゃ にんにく 生姜 ねぎ コーン もやし	596 25.6

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

10/26～27は読書旬間です!!
給食にも本から飛び出したメニューが登場します♪

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3，4年生）　※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均（中）	629	23.7	21.4	332	2.1	268	0.41	0.52	30	4.5	2.7
中学年	640	24.0	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満