家庭数配付

10月のこんだて表

平成30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	火	○	麦ごはん	マーボー豆腐	春雨サラダ	青梗菜のスープ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし きゅうり	641 24.8
3	水	○	ツナトマトソースドッグ		野菜スープ	ビーンズサラダ	ツナ 大豆 豚肉 いんげんまめ 金時豆 ハム 牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん トマト 玉葱 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	605 25.9
4	木	○	こぎつねごはん	イワシの日 いわしのつみれ汁	秋野菜のきんぴら		豚肉 油揚げ みそ 卵 豆腐 いわし さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく さといも でん粉 こんにゃく 米油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 生姜 ねぎ れんこん	619 24
5	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 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	602 21.5
9	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 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	700 18.5
10	水	○	五目うどん		目の愛護デー 人参サラダ	ブルーベリーマフィン	豚肉 油揚げ ツナ たまご 牛乳	うどん 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま バター	こまつな にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸 レモン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	633 21.8
11	木	○	麦ごはん	ほっけの塩焼き	ひじきのピリッとサラダ	白菜のみそ汁	ほっけ ツナ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 米油	にんじん こまつな きゅうり キャベツ コーン だいこん はくさい	584 27.2
12	金	○	二色サンド	豆乳の日 じゃが芋と豆乳のスープ	キャベツとコーンのソテー		豚肉 豆乳 牛乳	食パン 黒砂糖食パン じゃがいも でん粉 マーガリン オリーブ油 米油	にんじん こまつな いちごジャム 玉葱 しめじ コーン キャベツ	626 20.1
15	月	○	和風きのこスパゲティー		和風サラダ	フルーツヨーグルト	ベーコン 豚肉 牛乳 ヨーグルト	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 にんにく 玉葱 生椎茸 しめじ きゅうり えのきたけ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ 大根 パイン缶 桃缶 みかん缶	610 22.1
16	火	○	麦ごはん	ちくわの二色揚げ	タンダの山菜鍋（ブックメニュー）	切り干し大根サラダ	豚肉 焼き竹輪 たまご 牛乳 あおのり	米 麦 薄力粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん わらび ぜんまい 白菜 玉葱 たけのこ ごぼう ねぎ 干し椎茸 しめじ 切干し大根 きゅうり にんにく	615 21.5
17	水	○	バターライス	ポークストロガノフ		フレンチサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 上白糖 バター 米油	にんじん トマト にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	571 18.6
18	木	○	切り干しごはん	照り焼きハンバーグ	じゃが芋のみそ汁	ぶどう（巨峰）	油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ 牛乳	米 パン粉 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	にんじん こまつな 切干しだいこん 玉葱 ねぎ ぶどう	630 26.4
19	金	○	食育の日（福島検の郷土料理） 麦ごはん	ポーポー焼き	いかにんじん	こづゆ	さんま みそ するめ 牛乳	米 麦 でん粉 しらたき さといも ふ くずでん粉	にんじん こまつな ねぎ 生姜 だいこん	668 32.2
22	月	○	十三夜献立 栗おこわ	ひじき入り厚焼き玉子	野菜のごま和え	お月見団子汁	鶏肉 たまご 牛乳 ひじき	米 もち米 砂糖 さといも 冷凍白玉 ごま 米油 ごま	にんじん こまつな 生姜 干し椎茸 玉葱 グリンピース もやし キャベツ だいこん	591 23.4
23	火	○	麦ごはん	鮭のもみじ焼き	きゅうりともやしの和え物	五目みそ汁	鮭 みそ かつお節 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん 生姜 きゅうり もやし だいこん ねぎ	583 27.3
24	水	○	ソフトフランスパン	ほうれんそうのグラタン（ブックメニュー）	ミネストローネ		鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 パン粉 マカロニ 米油 バター	にんじん ほうれんそう トマト 玉葱 マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	587 21.9
25	木	○	胚芽ごはん	鶏のみそ焼き	和風サラダ	さつま汁	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	胚芽米 さつまいも 砂糖 米油	にんじん 生姜 だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	615 24.8
26	金	○	ホイティのカレー（スリランカ風カレーライス）（ブックメニュー）		コーンサラダ	柿	豆乳 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油	トマト ピーマン にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン かき	601 19.8
29	月	○	あぶ玉丼		白菜漬け	のっぺい汁	油揚げ 竹輪 たまご 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース はくさい きゅうり だいこん ねぎ	605 23.5
30	火	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け	じゃが芋の旨煮	もやしサラダ	鶏肉 牛乳 ししゃも	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん さやいんげん ねぎ 生姜 玉葱 もやし キャベツ	646 25.3
31	火	○	スパイシーピラフ		ABCスープ	かぼちゃプリン	ウィンナー 豚肉 牛乳 粉寒天 生クリーム	米 麦 じゃがいも ABCマカロニ 砂糖 米油	青ピーマン にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 コーン キャベツ	589 15.8

※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。

10/9が振休になった場合、10/15のフルーツヨーグルトはフルーツポンチに変更になります。（食材料購入の都合により）

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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均（中）	615	23.2	20.3	334	2.1	254	0.37	0.52	29	4.4	2.9
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