# 10月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

| 実施日 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 血や肉、骨や歯になる | 黄色の食品 体を動かす熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | たんぱく質(%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 火 | ○ | じゃこごはん 塩肉じゃが 和風サラダ | ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 | 米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 | にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ゆず 小松菜 | 612 | 17.3 |
| 5 | 水 | ○ | あんかけ焼きそば フィッシュアーモンド 杏仁豆腐 | 豚肉 いか えび 牛乳 いりこ コンデンスミルク 寒天 | 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド 油 | 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 | 584 | 19.7 |
| 6 | 木 | ○ | ごはん 千草焼き ぶどう豆 みそ汁 | 牛乳 大豆 豚肉 卵 厚揚げ みそ | 米 油 砂糖 ごま油 | たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース キャベツ | 593 | 19.0 |
| 7 | 金 | ○ | ★国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業★ ごはん 真鯛と季節野菜の甘辛揚げ 根菜のごま汁 | 牛乳 たい 豚肉 | 米 米粉 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 砂糖 油 こんにゃく ごま | 生姜 ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ | 646 | 16.2 |
| 11 | 火 | ○ | ルーローハン 卵と豆腐のスープ りんご | 豚肉 牛乳 豆腐 卵 | 米 大麦 油 ざらめ 砂糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん しめじ 干ししいたけ たけのこ りんごチンゲンサイ 小松菜 | 595 | 17.1 |
| 12 | 水 | ○ | ココアパン かぼちゃのグラタン カレースープ | 牛乳 ベーコン エバミルク 豚肉 レンズ豆 チーズ 鶏肉 | ココアパン 油 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 | たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん エリンギ セロリー 大根 | 591 | 19.3 |
| 13 | 木 | ○ | 栗ごはん 鶏の照り焼き 野菜のポン酢和え みそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ | 米 もち米 栗 砂糖 片栗粉 | 生姜 小松菜 もやし にんじん ゆず たまねぎ しめじ わけぎ レモン | 564 | 17.9 |
| 14 | 金 | ○ | ★ブックメニュー 「ぎょうざつくったの」★ ごまごはん 揚げぎょうざ 味噌ドレッシングサラダ 中華スープ | 牛乳 豚肉 わかめ みそ 鶏肉 | 米 ごま ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖 油 | にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にら コーン たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 大根 | 600 | 14.5 |
| 17 | 月 | ○ | 麦ごはん 豚肉のコチュジャン炒め 広東スープ | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン たけのこ 白菜 チンゲンサイ もやし | 531 | 17.6 |
| 18 | 火 | ○ | ごはん 和風ハンバーグおろしソース 若草ポテト みそ汁 | 牛乳 大豆 豚肉 厚揚げ 青のり みそ 油揚げ | 米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 | たまねぎ 大根 にんじん 白菜 ねぎ | 650 | 16.1 |
| 19 | 水 | ○ | ★豊玉第二中学校連携献立★ さつまいもごはん ぎせい豆腐 ゆかり和え わかめと豆腐のすまし汁 | 牛乳 豆腐 卵 わかめ | 米 もち米 さつま芋 ごま 油 砂糖 | たまねぎ にんじん みつば もやし 大根 ねぎ | 547 | 17.2 |
| 20 | 木 | ○ | ★ブックメニュー 「大どろぼうホェンプロッツ ふたたびあらわる」★ ホットドッグ ジャーマンポテト 野菜スープ | ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 | 胚芽パン 油 じゃが芋 バター | トマトピューレ ピクルス たまねぎ にんじん 白菜 セロリー 小松菜 パセリ | 578 | 17.2 |
| 21 | 金 | ○ | ★豊玉第二中学校連携献立★ かきあげ丼 みそ汁 みかん | 牛乳 いか えび 卵 油揚げ みそ | 米 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 | たまねぎ にんじん ねぎ 大根 小松菜 みかん えのきたけ | 596 | 13.6 |
| 24 | 月 | ○ | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 中華卵スープ フルーツゼリー | 豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉 卵 アガー | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 グラニュー糖 | にんにく ねぎ たまねぎ にら しめじ チンゲンサイ もやし パインアップル缶 みかん缶 桃缶 生姜 たけのこ にんじん | 631 | 15.7 |
| 25 | 火 | ● | ★ブックメニュー 「糸子の体重計」★ コッペパン カレーシチュー コールスローサラダ | コーヒー牛乳 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ | コッペパン じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン キャベツ | 608 | 18.0 |
| 26 | 水 | ○ | ごはん しらすと青ねぎの卵焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁 | 牛乳 しらす干し 豆腐 卵 油揚げ 厚揚げ みそ | 米 ごま油 砂糖 油 さつま芋 | たまねぎ にんじん こねぎ 切干大根 さやいんげん えのきたけ ねぎ | 630 | 17.3 |
| 27 | 木 | ○ | キムチチャーハン わかめサラダ 韓国餅のスープ | 豚肉 牛乳 わかめ 豚肉 | 米 大麦 ごま油 油 砂糖 トッポギ 片栗粉 | キムチ にんじん もやし りんご たまねぎ きゅうり 大根 コーン ねぎ 干ししいたけ たけのこ チンゲンサイ | 566 | 14.8 |
| 28 | 金 | ○ | ごはん 焼きししゃもの甘酢漬け キャベツのごま和え みそ汁 | 牛乳 ししゃも 油揚げ わかめ みそ | 米 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 | ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれん草 | 529 | 16.2 |
| 31 | 月 | ○ | ★開校記念お祝い献立★ 鮭ちらし寿司 お祝いすまし汁 二色ぶどう | 高野豆腐 鮭 のり 牛乳 かまぼこ 豆腐 | 米 きび 砂糖 油 ごま | かんぴょう 干ししいたけ にんじん 小松菜 大根 ねぎ 巨峰 シャインマスカット | 556 | 15.8 |

※ 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19回 ●はコーヒー牛乳

**9月使用食材の主な産地**

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 米 | 青森 | 鶏肉 | 鳥取 | 鶏卵 | 青森 | めばる | アラスカ | パセリ | 茨城 | じゃがいも | 北海道 | 生姜 | 高知 | なす | 埼玉 | みかん | 神奈川 |
| | 秋田 | 豚肉 | 青森 | じゃこ | 兵庫 | 黒ムツ | ニュージーランド | にんじん | 北海道 | セロリ | 長野 | 冬瓜 | 神奈川 | にら | 群馬 | なし | 栃木 |