

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		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	たんぱく質 (kcal)	(%)			
2	水	○ さげ茶漬け こまつなとじゃこの炒め煮 豆乳ゼリー-黒蜜がけ	さげのり 牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 クリーム アガー	米 油 ごま ごま油 砂糖 黒砂糖	みつば にんじん もやし 小松菜	512	16.3			
3	木	○ ごはん ししゃものピリ辛焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ かぼちゃ にんじん	560	17.1			
4	金	○ きなごあげパン ソーセージとポテトのカレーソテー にんにくスープ	きな粉 牛乳 ソーセージ 鶏肉 卵	油 コッパパン グラニュー糖 じゃが芋 オリーブ油 フランスパン 砂糖	たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト キャベツ りんご	574	16.4			
7	月	○ ソース焼きそば あさりと大豆のスパイスナック フルーツ牛乳寒天	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 大豆 寒天 コンデンスミルク あさり	中華めん 油 米粉 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	532	18.8			
8	火	○ さつまいもごはん 塩豆腐 野菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節	米 もち米 さつま芋 ごま 油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ いらもやし 小松菜	556	17.8			
9	水	○ さんまのかば焼き丼 もやしのごま酢あえ 豚汁	さんま 牛乳 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 にんじん きゅうり ねぎ ごぼう 大根	648	15.1			
10	木	○ きびごはん 豆腐ハンバーグ ミックスベジタブル みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 油揚げ みそ	米 きび 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 枝豆 さやいんげん コーン 白菜	648	15.8			
11	金	○ ごはん 魚のんにくみそ焼き 野菜の塩昆布あえ すまし汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ 小松菜 にんじん	566	19.1			
15	火	○ ★行事食 十三夜★ 栗ごはん ぎせい豆腐 ぶどう豆 けんちん汁	牛乳 豆腐 卵 大豆 油揚げ	米 もち米 栗 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	たまねぎ にんじん みつば ごぼう 小松菜 大根 ねぎ	591	18.4			
16	水	○ キムチチャーハン 中華スープ 大学芋	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 ごま油 砂糖 みずあめ ごま さつま芋	キムチ(アレルギー不使用) にんじん もやし にんにく えのきたけ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ	601	13.7			
17	木	○ ★アツクメニュー:おかわりへの道★ ごはん にくだんご もやしいため たまごスープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	生姜 もやし にんじん 小松菜 チンゲンサイ たまねぎ	712	15.2			
18	金	○ ごはん 魚の煮付け ゆかりあえ 豆腐団子汁	牛乳 むつ 豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 白玉粉	生姜 にんじん 白菜 たまねぎ なす 小松菜	618	15.7			
21	月	○ ★アツクメニュー:ダヤンと恐竜のたまご★ ココアパン ソーセージとじゃがいもの香草焼き ミートパネソテー 野菜スープ	牛乳 ウィナー チーズ 豚肉 鶏肉	ココアパン オリーブ油 じゃが芋 砂糖 マカロニ パン粉 油	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ セロリー コーン 小松菜	585	15.8			
22	火	○ 麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングのバリバリサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンドンの皮 油	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	606	17.6			
23	水	○ わかめごはん 肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ みかん	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま油 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 コーン みかん	622	16.2			
24	木	○ ★アツクメニュー:レッツキャンプ★ パエリア ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 あさり いか えび 牛乳 ウィナー ベーコン 大豆	米 大麦 オリーブ油 油 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ 大根 赤ピーマン トマト 黄ピーマン マッシュルーム パセリ レモン セロリー にんじん	526	14.5			
25	金	○ ★開校70周年お祝い献立★ ● 赤飯 金目鯛の西京焼き 野菜のポン酢あえ お祝いすまし汁	小豆 コーヒー牛乳 金目だい かまぼこ みそ 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖	小松菜 もやし にんじん ゆず みつば レモン 白菜	597	19.6			
29	火	○ ポークカレーライス レンズ豆とトマトのスープ フィッシュアーモンド	豚肉 ヨーグルト 牛乳 レンズ豆 いりこ	米 大麦 油 じゃが芋 ざらめ バター 砂糖 小麦粉 アーモンド	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト	693	16.9			
30	水	○ ごはん いかと野菜の海苔塩揚げ さんまのつみれ汁 練馬の次郎柿	牛乳 いか 青のり さんま みそ	米 米粉 片栗粉 じゃが芋 油	生姜 ごぼう ねぎ 大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 柿	620	15.6			
31	木	○ ミートソーススパゲッティ かぼちゃのポタージュ 紫芋のスイートポテト	大豆 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 クリーム コンデンスミルク チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 米 バター むらさき芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん トマト たまねぎ かぼちゃ パセリ セロリー	733	15.4			

※ 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 ●はコーヒー牛乳またはいちごミルク

先月使用した食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		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	栃木	大豆	北海道	卵	青森	豚肉	群馬	鶏肉	関東	さば	ノルウェー	にんじん	北海道	玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道	シアンマスカット	山形	ブルーベリー	長野	クランベリー	愛知
	新潟	レンズ豆	カナダ	バター	北海道	牛肉	北海道	かつお	千葉	きゅうり	千葉					セロリー	長野	ナガノパルフェ	長野	梨	栃木	冷泉みかん	神奈川