

10月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち けね は せんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
2	木	○	マーボーどん マヨとコンのサラダ	ぶたにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にかい われだいにん しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ	659 26.6
3	金	○	ごはん 芋団子汁 鯖揚げ煮 キャベツのごま酢和え	とりにく けずりぶし まさば ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ	665 27.9
6	月	○	秋いっぱいごはん すいとん 野菜チップ	とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ おおむぎ くり さとう しらたまこ こむぎこ さつまいも ごま あぶら	にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ ごぼう れんこん	653 22
7	火	○	フレンチトースト レンズまめスープ 秋のサラダ	たまご レンズまめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ さつまいも パター あぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ ブロッコリー かいりにんご しょうが きゅうり	628 21.3
8	水	○	こぎつねごはん みぞれ汁 スイートポテト	とりにく あぶらあげ とうふ けずりぶし たまご こぶ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ くずこ さつまいも さとう パター	にんじん こまつな ぶなしめじ だいこん	650 24.2
9	木	○	シュガートースト まめ入りコンスープ じゃこサラダ	ベーコン とりにく なまクリーム いんげんまめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ セロリー りんご	663 27.1
10	金	○	ひじきおこわ けんちん汁 てんぷら くだもの(みかん)	とりにく あぶらあげ いか たまご けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ もちこめ さとう こんにやく さつまいも こむぎこ さといも あぶら	にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ みかん	663 25.2
14	火	○	ジャージャーめん ごまポテト	ぶたにく みそ テンメンジャン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごまあ ぶら パター マーガリン ごま	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ	674 26.3
15	水	○	中華おこわ ワンタンスープ くだもの(柿 1/4)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん たら たけのこ グリンピース ほししいたけ はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが かき	597 22.6
16	木	○	きなこトースト 鶏卵ラウソウチャー 和風サラダ	きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン パター あぶら	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり だいこん	620 21.9
17	金	○	いもがらごはん ごまサラダ じゃがいものそぼろ煮	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも コシヒカリ くずこ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ずいき ほししいたけ しょうが もやし たまねぎ きゅうり	599 19.7
20	月	○	ごはん マカロの揚げ揚げ 豚汁 からしあえ	まかじき ぶたにく とうふ けずりぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん ごま さとう こんにやく じゃがいも あぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう	632 32.7
21	火	○	イチョウサンド キャベツのスープ ほうれん草とチーズの卵焼き	ベーコン ぶた とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ いちごジャム かいり キャベツ	623 28.5
22	水	○	あぶたま丼 中華サラダ	あぶらあげ けずりぶし ハム たまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さとう マー こんにやく ごま ごまあぶら あぶら	さやえんどう にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり	641 24.1
23	木	○	カレーライス コールスローサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご キャベツ ホールコーン	674 21.4
24	金	○	胚芽コッペ 高野豆腐のケラタン 大豆サラダ	とりにく ウィナー だいず わかめ こうやどうふ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	はいがパン こむぎこ さとう あぶら パター ごまあぶら	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり だいこん	682 31.2
27	月	○	さつま芋ごはん 和風肉団子スープ 大豆と小魚の甘辛煮 くだもの	けずりぶし ぶたにく たまご みそ とうふ だいず こぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし	こめ さつまいも じゃがいも でんぶん こんにやく ごま さとう あぶら	にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい みかん	654 25.2
28	火	○	みそラーメン うずら煮卵 ペイトポテト	うずらたまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ラード でんぶん じゃがいも あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ はくさい セロリ もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ	662 25.1
29	水	○	メロンパン かぼちゃのケーシュー おかかサラダ	たまご とりにく レンズまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら バター	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり きゃべつ だいこん	664 23.3
30	木	○	三色どん アンニン豆腐	とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう みずあめ あぶら	にんじん こまつな しょうが もやし みかん パイン・モかん	699 25.8
31	金	○	ジャンバラヤ わかめのスープ すりおろしりんごゼリー	ぶたにく レンズまめ ウィナー とうふ ぎゅうにゅう わかめ 7g	こめ おおむぎ さとう パター あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム ねぎ えのきたけ もやし りんご りんごジュース	576 21.1

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	647	24.9	20.8	365	2.5	290	0.47	0.57	37	6.1	2.4
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

今月のメニュー

今月は、秋の味覚がいっぱい登場します。(くり・さつまいも・りんご・かき)

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学生》