



# 10月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
2	金	牛乳 セルフカツサンド 白いんげん豆と野菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン アガー 白いんげん豆	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 米油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ オレンジジュース	667 27.2	<b>2(金) セルフカツサンド</b>  10月3日は運動会。運動会で「カツ」ことできるよう、願いを込めて作ります。  <b>15(木) 豆コロ</b>  大豆が入ったコロケです。大豆は細かく刻んで、生地に混ぜ込みます。鮭も加えて風味を出します。  <b>19(月) 練馬ごはん</b>  練馬区で多く栽培されている、大根と小松菜を入れた混ぜごはんです。  <b>26(月) 白玉汁 秋っぱいごはん</b>  25日は「十三夜」と言われるお月見の行事です。月見団子にちなんで、白玉団子を使った汁物を作ります。  ごはんには、秋に旬を迎える栗やきのこを使います。
6	火	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 でんぷん 米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ	602 25.8	
7	水	牛乳 わかめごはん さばの香味焼き さといものみそ汁 和風サラダ	牛乳 わかめ さば 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 さといも ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	628 28.3	
8	木	牛乳 シーフードピラフ コーンチャウダー くだもの (りんご)	牛乳 えび いか ベーコン 鶏肉 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん にんにく マッシュルーム グリル <sup>®</sup> -ス たまねぎ コーン りんご	595 20.3	
9	金	牛乳 和風スパゲティ 野菜のしょうがしょうゆがけ スイートポテト	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム ちりめんじゃこ	スパゲティ 砂糖 さつまいも 米油 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン こまつな にんにく たまねぎ しめじ えのき キャベツ しょうが	593 21.2	
13	火	牛乳 大豆入り昆布ごはん ピリ辛つくね汁 揚げごぼう	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 鶏卵 みそ 豆腐 牛乳 昆布	米 麦 砂糖 ごま でんぷん 米油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ はくさい たまねぎ 干しいたけ	612 25.2	
14	水	牛乳 チキンライス スペイン風オムレツ ABCスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 麦 マカロニ 米油 バター	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース	659 28.6	
15	木	牛乳 ごまごはん 豆コロ 野菜のみそ汁 くだもの (みかん)	牛乳 大豆 鮭 鶏卵 油揚げ みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 米油	にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ みかん	662 26.9	
16	金	ジョア(プレー) きな粉バタートースト さつまいもシチュー ガーリックサラダ	ジョア きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター 米油	にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン にんにく	671 18.1	
19	月	牛乳 練馬ごはん 焼きししゃもの甘酢づけ かきたま汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵 ししゃも	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ	582 30.5	
20	火	牛乳 いもがらごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 くだもの (柿)	牛乳 油揚げ 豚肉 凍り豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん いんげん いもがら 干しいたけ たまねぎ かき	603 22.0	
21	水	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 バイクドポテト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵	中華めん 砂糖 米油 じゃがいも ラード ごま油 バター	にんじん たまねぎ はくさい セロリー もやし ねぎ にんにく しょうが	680 26.1	
22	木	牛乳 さんまの蒲焼き丼 五目みそ汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 さんま 米油 油揚げ みそ わかめ	米 麦 でんぷん こんにゃく 砂糖 米油 ごま	にんじん しょうが えのき だいこん ねぎ キャベツ もやし	676 24.9	
23	金	牛乳 チリビーンズライス 野菜のソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん トマト(缶) にんにく たまねぎ もやし キャベツ コーン	625 23.8	
26	月	牛乳 秋っぱいごはん いかのかりんとう揚げ 白玉汁	牛乳 鶏肉 いか 豚肉	米 麦 砂糖 栗 でんぷん 冷凍白玉 米油	にんじん こまつな しめじ 干しいたけ しょうが だいこん はくさい ねぎ	689 28.8	
27	火	牛乳 麻婆豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油 米油	にんじん たら にんにく ねぎ しょうが 干しいたけ グリル <sup>®</sup> -ス もやし きゅうり	638 27.9	
28	水	牛乳 ゆかりごはん 鮭の照り焼き 豚汁 おひたし	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	612 31.6	
29	木	牛乳 ミルクパン マカロニグラタン イタリアンスープ すりおろしりんごゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 生クリーム 粉チーズ アガー	ミルク <sup>®</sup> マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム コーン りんご りんごジュース	665 26.7	
30	金	牛乳 カレーライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご キャベツ コーン	687 21.5	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

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	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
10月分平均	639	25.5	20.5(28.9%)	339	2.4	275	0.42	0.53	28	4.8	3.1
摂取基準	640	24 18~32	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