



10月の献立

平成28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)	
4	火	牛乳 カレーライス 大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん しょうが セロリ にんにく たまねぎ りんご きゅうり 切干大根	666 21.2	5(水) ジュリエヌ スープ 「ジュリエヌ」はフランス語で「せん切り」を意味します。せん切りにした野菜をたっぷり入れたスープです。 13(木) 鮭のもみじ焼き すりおろしたにんじん、マヨネーズ、赤みそを合わせたタレを鮭にからめて焼きます。もみじのような焼き色に仕上がります。 24(月) ぐりとぐらの カステラ 読書旬間にちなんで、ぐりとぐらの絵本に登場するカステラをイメージして作ります。 28(金) 練馬ごはん 野菜の栽培がさかんな練馬区。区内でたくさん収穫されている大根と小松菜を使ったごはんです。
5	水	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン ジュリエヌスープ 手づくりみかんジャム	牛乳 鶏肉 えび ベーコン チーズ 生クリーム	シカゴ 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも パン粉 米油 バター	にんじん みかんジュース みかん(缶) たまねぎ マッシュルーム(缶) にんにく キャベツ セロリ	628 22.8	
6	木	牛乳 さつまいもごはん さばの香味焼き 五目みそ汁 大根サラダ	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく ごま 米油	にんじん にんにく ねぎ しょうが だいこん えのき きゅうり	592 26.6	
7	金	牛乳 スタミナ丼 卵と野菜のスープ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 粉寒天 カルピス	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ たけのこ アセロラジュース	663 25.8	
11	火	牛乳 チリビーンズライス 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん トマトピューレ トマトジュース にんにく ほうれんそう たまねぎ もやし コーン	639 25.4	
12	水	牛乳 五目うどん 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ	642 21.1	
13	木	牛乳 秋いっぱいごはん 鮭のもみじ焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 栗 マヨネーズ さといも	にんじん しめじ しょうが 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	591 31.3	
14	金	牛乳 いもがらごはん 肉じゃが くだもの(柿)	牛乳 油揚げ 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん いもがら しょうが 干しいたけ たまねぎ グリーンピース 柿	602 22.1	
17	月	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 昆布	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ はくさい たまねぎ ごぼう	606 24.7	
18	火	牛乳 わかめとじゃこのごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい もやし きゅうり	616 27.4	
19	水	牛乳 さんまのかば焼き丼 野菜のみそ汁 すりおろしりんごゼリー	牛乳 さんま みそ アガー	胚芽米 でんぷん 砂糖 米油	にんじん こまつな しょうが だいこん キャベツ ねぎ りんご りんごジュース	693 23.5	
20	木	牛乳 シーフードピラフ 豆腐入りハンバーグ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 えび いか 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ベーコン	米 麦 パン粉 砂糖 バター 米油	にんじん こまつな にんにく マッシュルーム(缶) たまねぎ グリーンピース はくさい もやし	607 29.3	
21	金	牛乳 丸パン ミネストローネ コーンサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 鶏卵 生クリーム	丸パン マカロニ 砂糖 さつまいも 米油 バター	トマトピューレ トマト(缶) にんじん たまねぎ セロリ だいこん キャベツ きゅうり コーン	581 20.5	
24	月	牛乳 和風スパゲティ ひじきのマリネ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ベーコン 鶏卵 ひじき	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ えのき きゅうり もやし レモン	646 19.8	
25	火	牛乳 チキンライス スペイン風オムレツ ABCスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	米 麦 じゃがいも マカロニ バター 米油	にんじん グリーンピース マッシュルーム(缶) たまねぎ キャベツ コーン	668 29.6	
26	水	牛乳 ごまごはん 豆コロ すまし汁 くだもの(みかん)	牛乳 大豆 鮭 鶏卵 豆腐 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 米油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ えのき ねぎ みかん	634 26.0	
27	木	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のしょうがしょうゆがけ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	577 25.9	
28	金	牛乳 練馬ごはん にぎすの南蛮漬け かきたま汁	牛乳 豚肉 油揚げ にぎす 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ	635 29.8	
31	月	牛乳 ガーリックトースト かぼちゃのシチュー マセドアンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ セロリ きゅうり コーン	646 19.8	

※ 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。