



10月の献立

平成29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)	
3	火	牛乳 麻婆豆腐丼 辣白菜(ラバ-ツァイ)	牛乳 豚肉 みそ豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが 干しいだけ ねぎ グリンピース はくさい	617 24.8	<p>4(水) 手作り月見団子</p> <p>10/4は十五夜です。きな粉をまぶした月見団子を、給食室で手作りします。</p> <p>13(金) さんまの塩焼き</p> <p>旬のさんまに塩をふり、オーブンで焼きます。秋の味覚を楽しみましょう。</p> <p>27(金) おから入り真珠団子</p> <p>おからを入れて作った肉団子の周りに、もち米をまぶして蒸します。蒸したもち米が透き通って真珠のように見えることから、この名前が付けました。</p> <p>30(月) 芋がらごはん</p> <p>芋がらは、里芋のくきを干したものです。油揚げ、にんじん、干しいだけと一緒に煮て、ごはん混ぜ込みます。</p>
4	水	牛乳 里芋ごはん さばの照り焼き 五目みそ汁 手作り月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ きな粉 わかめ	米 さといも 砂糖 こんにゃく 白玉粉 上新粉	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	725 32.4	
5	木	牛乳 ココア揚げパン バミセリスープ ガーリックサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	ミルクパン 砂糖 バミセリ 米油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	579 19.4	
6	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 ほうれんそう しょうが たまねぎ たけのこ アセロラジュース	665 26.0	
10	火	牛乳 和風スパゲティ ひじきのマリネ ブルーベリーマフィン	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 ブルーベリージャム	630 19.9	
11	水	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 麦 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん トマトピューレ トマト(缶) ほうれんそう にんにく たまねぎ もやし コーン	637 25.5	
12	木	牛乳 わかめごはん 豆ココ 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 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ 干しいだけ ねぎ たけのこ えのき みかん	653 26.4	
13	金	牛乳 ごはん さんまの塩焼き さといものみそ汁 ごまあえ	牛乳 さんま 油揚げ みそ	米 さといも 砂糖 ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん もやし	637 26.2	
16	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん 揚げごぼう ピリ辛つくね汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 鶏肉 鶏卵 みそ 豆腐 昆布	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干しいだけ ねぎ はくさい たまねぎ	612 25.2	
17	火	牛乳 カレーピラフ さつまいもシチュー くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 麦 さつまいも 小麦粉 バター 米油	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム りんご	668 19.9	
18	水	牛乳 豚肉のうま煮丼 じゃこと大根のサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油 ごま	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ だいこん きゅうり	613 25.9	
19	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 粟 こんにゃく 米油 さといも マネズ	にんじん ぶなしめじ 干しいだけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	578 30.9	
20	金	牛乳 ハニートースト ポルシチ ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん トマトピューレ ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ もやし	587 22.3	
23	月	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 もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが	631 23.2	
24	火	牛乳 練馬ごはん わかさぎのから揚げ じゃがいもと凍り豆腐のうま煮	牛乳 豚肉 油揚げ 凍り豆腐 わかさぎ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく 米油 じゃがいも ごま	にんじん こまつな いんげん だいこん たまねぎ	675 29.2	
25	水	牛乳 カレーライス 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ	640 21.3	
26	木	牛乳 ミルクパン ミネストローネ フレンチサラダ 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	ミルクパン 砂糖 マカロニ バター さつまいも 米油	トマトピューレ トマト(缶) にんじん セロリ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	602 20.5	
27	金	牛乳 ごまごはん おから入り真珠団子 広東スープ	牛乳 おから 豚肉 鶏卵 豆腐	米 麦 もち米 ごま でんぷん ごま油 米油	にんじん チンゲン菜 しょうが ねぎ しょうが 干しいだけ たけのこ	593 23.4	
30	月	牛乳 いもがらごはん きのこの卵焼き 豚汁	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 米みそ 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油 こんにゃく ごま	にんじん いもがら たまねぎ 干しいだけ にんにく えのき 干しいだけ だいこん ごぼう ねぎ	597 26.3	
31	火	牛乳 シーフードピラフ ポトフ かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 豚肉 えび いか ウィンナー アガー 生クリーム	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油 バター	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	658 23.7	

※ 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。