



# 10月の献立

平成30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	火	牛乳 豆腐の中華煮丼 豆入りごぼうチップス	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん にんにく しょうが だけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい ごぼう	646 27.7	<p><b>5(金)</b> <b>ソースカツ丼</b></p> <p>10月6日は運動会です。運動会で「カツ!」ことができるよう、願いを込めて調理します。</p>
3	水	牛乳 ピザトースト ミネストローネ くだもの(りんご)	牛乳 ハム 豚肉 ベーコン レンズ豆 チーズ	食パン マカロニ 米油	ピーマン にんじん トマト トマト(缶) マッシュルーム にんにく たまねぎ セロリ だいこん りんご	578 25.5	
4	木	牛乳 豚肉とごぼうのごはん さばの照り焼き かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 さば 鶏卵 昆布	米 砂糖 でんぷん 米油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ ねぎ	599 31.2	
5	金	牛乳 ソースカツ丼 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 米油	にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん ねぎ	663 26.6	
10	水	牛乳 カレーライス わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	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 りんご もやし きゅうり	654 21.7	
11	木	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 だけのこ キャベツ	642 21.1	
12	金	牛乳 キムたく丼 わかめスープ くだもの(柿)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 でんぷん 米油 ごま油	にんじん ねぎ キムチ たくあん しょうが だけのこ かき	591 24.2	
15	月	牛乳 黒砂糖パン 白身魚の香草パン粉焼き ABCスープ ジャーマンポテト	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン パン粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ コーン	643 27.9	
16	火	牛乳 わかめごはん 五目うま煮 じゃこと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん いんげん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり	640 24.1	
17	水	牛乳 パターライス ポークストロガノフ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 パター 米油	にんじん トマト(缶) にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	608 20.3	
18	木	牛乳 切り干しごはん 照り焼きハンバーグ じゃがいものみそ汁 くだもの(巨峰)	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも ごま	にんじん こまつな 切干大根 たまねぎ ねぎ 巨峰	641 28.4	
19	金	牛乳 秋の香りごはん はたはたのから揚げ 白玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 はたはた	米 麦 さつまいも でんぷん 冷凍白玉 栗 米油	にんじん こまつな 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ	656 24.0	
22	月	牛乳 ガーリックライス マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 バター 米油	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	616 20.2	
23	火	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ すりおろしりんごゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 アガー	ミルクパフ 砂糖 春雨 でんぷん 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな だけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい りんごジュース りんご	612 23.6	
24	水	牛乳 親子丼 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	にんじん こまつな たまねぎ 切干大根 きゅうり	591 24.2	
25	木	牛乳 コッペパン 鶏肉と大豆のトマトソース煮 野菜ソテー スイートポテト	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 鶏卵 生クリーム	コッペパン 小麦粉 さつまいも 砂糖 米油 パター	にんじん トマト(缶) にんにく ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ もやし コーン	655 26.0	
26	金	牛乳 麦ごはん さんまの塩焼き いものこ汁 おひたし	牛乳 さんま 鶏肉 みそ	米 麦 さといも こんにゃく	にんじん せり こまつな ぶなしめじ ねぎ もやし	631 27.8	
29	月	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 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 米油	にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ えのきたけ ねぎ みかん	635 25.9	
30	火	牛乳 いもがらごはん きのこの卵焼き さつまい	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油 さつまいも ごま	にんじん いもがら たまねぎ 干しいたけ にんにく ねぎ ごぼう えのきたけ だいこん	627 26.8	
31	水	牛乳 和風スパゲティ ひじきのマリネ パンブキンケーキ	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 パター	にんじん ピーマン かぼちゃ にんにく たまねぎ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ もやし	650 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	たんぱく質	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	g
10月分平均	629	24.9	20.5(29.3%)	342	2.3	263	0.43	0.54	24	4.6	2.9
摂取基準	640	20 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