



10月の献立

令和元年度 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	水	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ りんごゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 アガー	ミルクパン 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 米油	にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ はくさい こまつな りんごジュース	614	4(金) ソースカツ丼 10月5日は運動会です。運動会で「カツ!」ことができるように、給食室で願いを込めて調理します。 10(木) 夕焼けゼリー にんじんとオレンジジュースを使って調理するゼリーです。夕焼けのような鮮やかなオレンジ色に仕上げます。
						22.8	
3	木	牛乳 麦ごはん 鮭のピリ辛焼き けんちん汁 くだもの(柿)	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 米油 こんにゃく さといも	にんにく ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん 柿	572	
						28.8	
4	金	牛乳 ソースかつ丼 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 米油 砂糖	キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな	683	
						27.1	
8	火	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 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり	659	
						21.8	
9	水	牛乳 ちゃんこうどん 大学いも	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん 米油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	にんじん はくさい ねぎ	641	
						21.2	
10	木	牛乳 シーフードピラフ ポークビーンズ 夕焼けゼリー	牛乳 ベーコン えび いか 豚肉 大豆 寒天	米 麦 米油 バター じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース オレンジジュース	586	
						21.8	
11	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 はたはた 豚肉	米 麦 粟 でんぷん さつまいも 米油 冷凍白玉	にんじん 干しいたけ だいこん はくさい こまつな ねぎ	596	
						22.2	
15	火	牛乳 コッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き ベーコンと白菜のスープ コーンポテト	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 豚肉	コッペパン パン粉 マヨネーズ 米油 じゃがいも バター	マッシュルーム たまねぎ にんじん はくさい こまつな コーン	614	
						28.6	
16	水	牛乳 プルコギ丼 豆入りごぼうチップス	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく いら ごぼう	621	
						22.8	
17	木	牛乳 スパイシーピラフ クリームシチュー くだもの(巨峰)	牛乳 ウィナー 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん 巨峰	626	
						18.4	
18	金	牛乳 わかめごはん がめ煮 梅じゃこサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 こんにゃく さといも 砂糖	しょうが れんこん ごぼう にんじん たけのこ もやし さやいんげん きゅうり 練り梅	585	
						23.3	
21	月	牛乳 麦ごはん 照り焼きハンバーグ すまし汁 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん ごま 焼き豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ こまつな しょうが	608	
						26.5	
23	水	牛乳 ガーリックトースト チキンと豆のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	601	
						21.5	
24	木	牛乳 さんまの蒲焼き丼 さつま汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 みそ	胚芽米 でんぷん 砂糖 米油 さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	705	
						25.3	
25	金	牛乳 舞茸のたきこみごはん じゃがいものそぼろ煮 くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう maidake みつば しょうが たまねぎ グリンピース みかん	631	
						22.8	
28	月	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き かきたま汁 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 さば 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな 切干だいこん きゅうり	629	
						29.4	
29	火	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ いら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	649	
						24.9	
30	水	牛乳 チキンライス ほうれんそうとチーズの卵焼き 野菜スープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 生クリーム チーズ	米 麦 バター 米油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう セロリ キャベツ コーン	621	
						27.2	
31	木	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 ひじき 鶏卵	スパゲティ 米油 オリーブ油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ピーマン きゅうり もやし かぼちゃ	650	
						21.1	

※ 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	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
10月分平均	626	24.1(15.4%)	20.7(29.8%)	322	95	2	258	0.36	0.51	26	4.3	2.5			
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満			