平成30年度

10月　献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き 血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月		都民の日				
2	火	○	麦ごはん　肉豆腐 パリパリサラダ	飲料牛乳　豚肉 豆腐　ｶｯﾄﾜｶﾒ ひじき	精白米　米粒麦　しらたき 焼麩　砂糖　ﾜﾝﾀﾝの皮 ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油	人参　玉葱　きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	633 27.4
3	水	○	親子丼　秋のみそ汁	飲料牛乳　鶏肉　かまぼこ 卵　油揚げ　みそ	精白米　米粒麦　砂糖 さつまいも　ｻﾗﾀﾞ油	人参　玉葱　干し椎茸 ﾀｹﾉｺ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごぼう　ほんしめじ 葱	629 26.2
4	木	○	きつねご飯　焼きししゃも うすくず汁（豆腐）	飲料牛乳　豚肉　油揚げ 豆腐　かまぼこ ししゃも	精白米　砂糖　くず粉 ｻﾗﾀﾞ油	人参　三つ葉　生姜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　えのき ねぎ	611 31.3
5	金	○	丸パン　ラザニア風グラタン キャベツとハムのスープ	飲料牛乳　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ 豚肉　ﾊﾑ	丸ﾊﾟﾝ　ﾘﾎﾞﾝﾏｶﾛﾆ 薄力粉　ｻﾗﾀﾞ油 有塩ﾊﾞﾀｰ	人参　にんにく　生姜 玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘｰ 冷凍ｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ	651 26.9
8	月		体育の日				
9	火	○	麦ごはん　洋風肉じゃが もやしのソテー	飲料牛乳 豚肉　ﾊﾑ	精白米　米粒麦 じゃがいも　でんぷん ｻﾗﾀﾞ油	人参　玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　もやし ﾎｰﾙｺｰﾝ	591 20
10	水	○	四川豆腐丼　白菜スープ	飲料牛乳　豚肉 豆腐　ﾍﾞｰｺﾝ	精白米　米粒麦 砂糖　くず粉　でんぷん ｺﾞﾏ油　ｻﾗﾀﾞ油	人参　七味唐辛子　玉葱 青梗菜　にんにく　生姜　白菜 ﾀｹﾉｺ　干し椎茸　ﾎｰﾙｺｰﾝ	615 24.4
11	木	○	みそラーメン　メンマの含め煮 果物	飲料牛乳　みそ 豚肉	中華麺　砂糖 ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油	人参　ﾆﾗ　にんにく　果物 生姜　白菜　玉葱　しなちく もやし　ﾎｰﾙｺｰﾝ　葱	591 21.4
12	金	○	ご飯　さんまの生姜煮 即席漬け　沢煮椀	飲料牛乳 さんま　昆布	精白米　砂糖	人参　小松菜　生姜 ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　大根 えのき茸　葱	602 22.5
15	月	○	麦ごはん　かぼちゃのそぼろに 小松菜炒め	飲料牛乳　鶏肉 ｿﾌﾄ削り　油揚げ	精白米　米粒麦 砂糖　でんぷん ｻﾗﾀﾞ油　白ｺﾞﾏ	かぼちゃ　人参 小松菜　生姜　もやし	621 24.2
16	火	○	麦ごはん　家常豆腐 塩ナムル	飲料牛乳　生揚げ 豚肉　みそ　油揚げ	精白米　米粒麦 砂糖　でんぷん ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油	人参　小松菜　生姜 ﾀｹﾉｺ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんにく 葱　もやし	612 25.3
17	水	○	カレーライス　じゃこサラダ	飲料牛乳　生ｸﾘｰﾑ　豚肉 ｶｯﾄﾜｶﾒ　ちりめんじゃこ	精白米　米粒麦　小麦粉 中ざら糖　砂糖　ｻﾗﾀﾞ油 有塩ﾊﾞﾀｰ　白ｺﾞﾏ　じゃが芋	人参　にんにく　生姜 玉葱　きゅうり　大根 ﾎｰﾙｺｰﾝ	652 20.7
18	木	○	食パン　手作りりんごジャム スペイン風オムレツ　ペイザンヌスープ	飲料牛乳　ﾍﾞｰｺﾝ ｳｲﾝﾅｰ　卵　とり肉 白インゲン	食パン　砂糖 じゃが芋　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 有塩ﾊﾞﾀｰ　米ｻﾗﾀﾞ油	人参　カブ　りんご缶 ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ　にんにく 玉葱　ｾﾛﾘｰ	644 25.6
19	金	○	きびご飯　鮭の黄金焼き 白菜のおひたし　みそけんちん汁	飲料牛乳　豆腐　油揚げ みそ　糸削り　鶏肉　鮭	精白米　きび　ｻﾗﾀﾞ油 じゃが芋　板ｺﾝﾆｬｸ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（ｴｯｸﾞﾌﾘｰ）	小松菜　人参　生姜 白菜　ｺﾞﾎﾞｳ　大根 ねぎ	639 27.4
22	月	○	キャロットライス　揚げギョウザ ワカメスープ	飲料牛乳　ｶｯﾄﾜｶﾒ 豚肉　大豆　みそ 鶏肉	精白米　でんぷん 餃子の皮　ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏ　ｻﾗﾀﾞ油	人参　ﾆﾗ　にんにく 生姜　ｷｬﾍﾞﾂ　ねぎ ﾀｹﾉｺ　えのき茸	614 19.9
23	火	○	きびご飯　豚肉の三州煮 野菜の生姜和え	飲料牛乳　豚肉 生揚げ	精白米　きび　じゃがいも 砂糖　板ｺﾝﾆｬｸ ｻﾗﾀﾞ油	人参　生姜　にんにく 干し椎茸　ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱　きゅうり	627 25.8
24	水	○	中華丼（えび）　みそドレサラダ	飲料牛乳　豚肉　みそ むきえび　うずら卵	精白米　米粒麦　砂糖 くずでん粉　でんぷん ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油　白ｺﾞﾏ	人参　青梗菜　生姜　玉葱 にんにく　干し椎茸　ｷｬﾍﾞﾂ もやし　ﾀｹﾉｺ　白菜　ﾎｰﾙｺｰﾝ	657 24.1
25	木	○	バジルトースト　肉団子入り野菜スープ おかしなお菓子な目玉焼き	飲料牛乳　寒天 調理用牛乳　豚肉 鶏肉　卵　豆腐	食ﾊﾟﾝ　でんぷん　春雨 砂糖　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ｺﾞﾏ油	人参　にんにく 干し椎茸　葱　生姜 白菜　黄桃缶	611 24
26	金	○	コーンピラフ　もやしのスープ ハロウィンマフィン	飲料牛乳　ﾍﾞｰｺﾝ 豚肉　卵 調理用牛乳	精白米　ﾊﾞｲｵﾚｯﾄ　ｺｺｱ 砂糖　ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油 有塩ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	人参　ﾆﾗ　かぼちゃ 玉葱　ﾎｰﾙｺｰﾝ　もやし ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ねぎ	668 18.6
29	月		振替休業日				
30	月	○	練馬スパゲッティ　コーンサラダ	飲料牛乳 ﾏｸﾞﾛ缶　刻み海苔	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ　ｻﾗﾀﾞ油	大根　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　ﾎｰﾙｺｰﾝ	602 23.1
31	火	○	プルコギ丼　春雨スープ	飲料牛乳　豚肉 豆腐	精白米　米粒麦 砂糖　でんぷん　春雨 ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油　白ｺﾞﾏ	ﾆﾗ　人参 玉葱　もやし　りんご 生姜　にんにく　白菜	583 21.8

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量（児童8～9歳の場合）

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月分平均	623	24.0	19.4	344	2.2	263	0.39	0.51	31	4.6	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満