

10月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギーたんぱく質	だし・調味料料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
2	水	たくあんごはん ごま和え いかと里芋の煮物	いか さつま揚げ しらす干し 焼きのり 牛乳	精白米 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 大根 ごぼう 筍 干し椎茸 えのき もやし	611 kcal 27.6 g	しょうゆ 清酒 かつお節 だし昆布 みりん 塩
3	木	カレーうどん 大学芋	豚肉 かまぼこ 牛乳	うどん くずでん粉 さつま芋 砂糖 水あめ 米油 ごま	人参 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 しめじ ねぎ	647 kcal 21.7 g	だし昆布 かつお節 清酒 カレー粉 しょうゆ みりん 塩
4	金	ごはん 四川豆腐 中華風野菜	豚肉 豆腐 牛乳	精白米 砂糖 くずでん粉 かたくり粉 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 きゅうり 大根	620 kcal 22.9 g	しょうゆ 清酒 穀物酢 白こしょう 豆板醤 紹興酒 鶏骨 塩 一味唐辛子
7	月	やきとり丼 千草和え くだもの	鶏肉 牛乳	精白米 砂糖 水あめ こんにゃく かたくり粉 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう キャベツ えのき くだもの	635 kcal 21.7 g	清酒 みりん しょうゆ 塩 穀物酢
8	火	ごはん さばの文化干し 大豆とひじきの煮物 みそけんちん汁	さば 油揚げ 大豆 豆腐 米みそ 牛乳 ひじき	精白米 砂糖 里芋 米油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	658 kcal 26.5 g	清酒 みりん しょうゆ かつお節 塩
9	水	エッグトースト チリコンカン カラフルサラダ	卵 豚肉 大豆 牛乳 チーズ 乳酸菌飲料	食パン ジャが芋 砂糖 バター マヨネーズ 米油 ごま油	人参 トマト 赤パプリカ しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 赤ピーマン もやし	649 kcal 26.6 g	塩 赤ワイン 白こしょう 穀物酢 ケチャップ 炒り粉 ヲスターソース しょうゆ 鶏骨 粉からし
10	木	ごはん ブルコギ チンゲン菜としめじのスープ ゆうやけゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 はちみつ 砂糖 かたくり粉 米油 ごま ごま油	人参 ビーツ にら チンゲン菜 人参ジュース にんにく しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ しめじ みかんジュース	637 kcal 22.2 g	オスターソース みりん しょうゆ 豆板醤 鶏骨 塩 清酒 白こしょう 粉寒天
11	金	さつま芋ごはん 焼きししゃも よしの汁 キャベツの辛子しょうゆ	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	精白米 もち米 ごま さつま芋 くずでん粉 砂糖	赤パプリカ 人参 小松菜 キャベツ 大根 しめじ ねぎ	623 kcal 29.2 g	清酒 塩 みりん しょうゆ かつお節 だし昆布 粉からし
14	月	体育の日					
15	火	キャロットライス きのこのキッシュ ミニトマト キャベツのスープ	ベーコン 卵 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 チンゲン菜 トマト マッシュルーム えのき しめじ 玉葱 キャベツ	635 kcal 25 g	塩 しょうゆ 鶏骨 清酒
16	水	ごはん ジャが芋のカレー煮 和え物	豚肉 揚げポール 牛乳	精白米 ジャが芋 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	人参 ほうれん草 玉葱 グリルピーズ もやし	622 kcal 22.3 g	しょうゆ みりん かつお節 鶏骨 清酒 塩 カレー粉
17	木	キムチチャーハン 豆腐入り八宝菜	焼き豚 豚肉 えび 豆腐 うずら卵 牛乳	精白米 砂糖 かたくり粉 ごま油	人参 さやえんどう ねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが 筍 干し椎茸 白菜	638 kcal 29.6 g	清酒 しょうゆ 白こしょう 塩 鶏骨 オスターソース
18	金	胚芽パン グリーンサラダ 鶏からあげ ABCスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	胚芽パン はちみつ 砂糖 かたくり粉 薄力粉 ジャが芋 マヨネーズ 米油	人参 しょうが キャベツ もやし 玉葱 レタス	644 kcal 26 g	しょうゆ 白こしょう 清酒 鶏骨 穀物酢 粉からし 塩
21	月	ボークストロガノフ フレンチサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	精白米 砂糖 薄力粉 バター 米油	にんにく じゃがいも 玉葱 マッシュルーム グリルピーズ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	652 kcal 20.3 g	黒こしょう 白こしょう 塩 赤ワイン 鶏骨 豚骨 ビューレ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 穀物酢 からし粉
22	火	ごはん さんまの生姜煮 あっさり漬け いも煮汁	さんま 油揚げ 米みそ 牛乳 刻み昆布	精白米 砂糖 さつま芋 こんにゃく ごま	人参 しょうが ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根	657 kcal 25 g	しょうゆ みりん 穀物酢 清酒 かつお節 塩
23	水	鮭と刺し草のクリームパスタ フルーツポンチ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム じゃがいも 黄桃 みかん バナナ	636 kcal 21.8 g	白ワイン 塩 白こしょう 鶏骨 寒天 赤ワイン
24	木	ごはん ホイコーロー 大根サラダ	豚肉 米みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 赤パプリカ にんにく しょうが キャベツ 玉葱 黄パプリカ 筍 大根 きゅうり	609 kcal 21.3 g	穀物酢 しょうゆ 塩 白こしょう 紹興酒 豆板醤 マヨネーズ オスターソース
25	金	きのこごはん おひたし 肉じゃが	油揚げ 豚肉 さつま揚げ 牛乳 刻み昆布 おかか	精白米 砂糖 ジャが芋 しらたき 米油	人参 さやえんどう 小松菜 しめじ まいたけ もやし 玉葱	605 kcal 23.4 g	塩 しょうゆ 清酒 みりん かつお節 だし昆布
28	月	中華丼 さつま芋のレモン煮	豚肉 うずら卵 かまぼこ いか えび 牛乳	精白米 砂糖 くずでん粉 さつま芋 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 干し椎茸 もやし 筍 白菜 玉葱 レモン果汁	635 kcal 22.2 g	しょうゆ 清酒 白こしょう 塩 鶏骨 紹興酒 みりん
29	火	黒糖パン 森のシチュー ヨーグルトサラダ くだもの	豚肉 牛乳 生クリーム	黒糖パン ジャが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 じゃがいも 玉葱 しめじ じゃがいも えのき キャベツ きゅうり 赤ピーマン くだもの	629 kcal 22.1 g	穀物酢 粉からし 白こしょう 塩 しょうゆ 鶏骨 清酒
30	水	コーンごはん おでん 野沢菜のごま炒め	がんもどき さつま揚げ つみれ はんぺん 竹輪 うずら卵 牛乳 結び昆布 揚げポール	精白米 こんにゃく ちくわぶ ジャが芋 砂 糖 ごま油 ごま	人参 野沢菜 赤ピーマン 大根 もやし	635 kcal 27 g	みりん しょうゆ 清酒 塩 かつお節
31	木	丸パン フッシュフライ ゆでキャベツ きのこのスープ	鮭 卵 ベーコン 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 かたくり粉 米油	人参 チンゲン菜 キャベツ しめじ えのき まいたけ ねぎ	612 kcal 30.2 g	塩 白こしょう 清酒 中濃ソース 鶏骨 しょうゆ

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(10月9日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月の平均	633	24.5	19(27%)	340	92	2.4	3	229	0.33	0.49	20	4.9	2.6
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	脂質エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動のポスター



(児童数配布)