



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボマーク

10月の献立表



平成26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 | | | |
| 1 | 水 | 都 民 の 日 | | | | | | |
| 2 | 木 | あぶたま丼 アーモンド和え | 牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 | 精白米 砂糖 アーモンド粉 米油 | 人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 グリンピース もやし | 634 kcal 25.8 g | しょうゆ 酒 塩 みりん だしこんぶ かつおぶし | |
| 3 | 金 | ごはん のり佃煮 秋鮭の塩焼き 大根ゆず風味 さつまいもみそ汁 | 牛乳 焼きのり 鮭 油揚げ 米みそ | 精白米 砂糖 さつまいも 米油 | 大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ 人参 | 635 kcal 26.4 g | しょうゆ 塩 酒 穀物酢 みりん ゆず果汁 かつお節 だしこんぶ | |
| 6 | 月 | キャロットライス きゃべつのスープ | 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 卵 鶏肉 | 精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油 | 人参 ｱｲｽﾚｯﾄﾞ ｺﾞｰﾙﾄﾞ ﾏｯｼﾞｳﾙﾑ ｴのき しめじ 玉葱 ｷﾞｬｯﾌﾟ | 664 kcal 25 g | しょうゆ 酒 塩 鶏骨 | |
| 7 | 火 | さつまいもごはん 焼きししゃも くず汁 | 牛乳 ししゃも 豆腐 | 精白米 さつまいも ごま 米油 もち米 | 人参 小松菜 しめじ ねぎ 大根 | 562 kcal 27.6 g | しょうゆ 塩 酒 みりん くず粉 かつお節 だしこんぶ | |
| 8 | 水 | ごはん ジャガイモのカレー煮 野沢菜ゴマ炒め | 牛乳 豚肉 揚げボール | 精白米 ジャガイモ 砂糖 米油 ごま油 ごま | 人参 野沢菜 玉葱 グリンピース もやし | 621 kcal 21.4 g | 塩 しょうゆ 酒 加ー粉 かつお節 鶏骨 みりん | |
| 9 | 木 | けんちんうどん 大学芋 | 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ | うどん さつまいも 砂糖 水飴 米油 ごま | 人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ | 651 kcal 21.6 g | しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ | |
| 10 | 金 | 麦ごはん 四川豆腐 春雨スープ ゆうやけゼリー | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 | 精白米 米粒麦 砂糖 緑豆はるさめ 米油 ごま油 | 人参 ｱｲｽﾚｯﾄﾞ ｲﾅﾀ 人参ｼﾞｭｰｽ ｲﾝﾆｸ しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし ねぎ みかんｼﾞｭｰｽ ｷﾞﾞｯﾌﾟ | 695 kcal 29.4 g | しょうゆ 塩 紹興酒 くず粉 酒 豆板醤 かたくり粉 白こしょう 一味唐辛子 粉寒天 | |
| 13 | 月 | 体 育 の 日 | | | | | | |
| 14 | 火 | ごはん 肉じゃが 和えもの くだもの | 牛乳 豚肉 さつまいも揚げ おかか | 精白米 ジャガイモ しらすだき 砂糖 米油 ごま | 人参 ほうれん草 玉葱 もやし くだもの | 648 kcal 23.2 g | 塩 酒 みりん しょうゆ だしこんぶ かつお節 | |
| 15 | 水 | チリドッグ 秋野菜のシチュー | 牛乳 生クリーム フランクフルト ベーコン | ﾄﾞｯﾊﾟﾊﾝ 砂糖 さつまいも 薄力粉 米油 ｷﾞﾞｯﾌﾟ | 人参 ｷﾞﾞｯﾌﾟ ｲﾝﾆｸ しょうが 玉葱 ｷﾞﾞｯﾌﾟ しめじ ｲﾘﾈ ｴのき | 661 kcal 22.4 g | 酒 塩 白こしょう ｷﾞﾞｯﾌﾟ 豆板醤 鶏骨 白ﾄﾞﾝ | |
| 16 | 木 | ごはん サンマ生姜煮 白菜ひたし 根菜入り味噌汁 | 牛乳 昆布 おかか さんま 油揚げ 米みそ | 精白米 砂糖 米油 | 人参 しょうが もやし ねぎ 白菜 大根 ごぼう ほうれん草 | 671 kcal 28.9 g | しょうゆ 酒 穀物酢 塩 みりん かつお節 だしこんぶ | |
| 17 | 金 | かきあげ丼 白玉団子汁 | 牛乳 桜えび いか 卵 鶏肉 ちくわ | 精白米 薄力粉 砂糖 白玉団子 米油 | 人参 みつば 小松菜 玉葱 大根 きゅうり ゆかりご飯の素 ねぎ | 656 kcal 24.2 g | 塩 みりん かつお節 清酒 しょうゆ だしこんぶ | |
| 20 | 月 | ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ | ｼﾞｮｯﾌﾟ 生ｸﾘｰﾑ 豚肉 | 精白米 砂糖 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ 米油 | 人参 ｲﾝﾆｸ しょうが 玉葱 ｷﾞﾞｯﾌﾟ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷﾞﾞｯﾌﾟ もやし 黄ﾊﾞﾌﾞﾘ ｷﾞﾞﾞり | 662 kcal 17.8 g | しょうゆ 酒 塩 鶏骨 ｷﾞﾞｯﾌﾟ ｷﾞﾞﾞｰﾙ ｰｽ ﾌﾞﾙｯｸﾘｰ 赤ﾄﾞﾝ 黒こしょう 白こしょう | |
| 21 | 火 | きのこ入り中華おこわ 中華スープ イカのネギ塩焼き | 牛乳 焼豚 ｶﾄ ｲｶ 鶏肉 豆腐 | 精白米 砂糖 もち米 ごま油 ごま 米油 | 人参 小松菜 しょうが 干し椎茸 筍 ｲﾝﾆｸ ねぎ しめじ ｴのき | 527 kcal 26.6 g | 塩 しょうゆ 白こしょう 清酒 鶏骨 ｲｷﾀﾞｰｰｽ | |
| 22 | 水 | スパゲッティミートソース フルーツヨーグルト | 牛乳 チーズ ヨーグルト 豚肉 大豆 | ｽﾊﾟゲｯﾃີ 薄力粉 砂糖 みかん缶 ｷﾞﾞﾞ ｷﾞﾞ | 人参 ｸﾞｲﾝﾄﾞ ｲﾝﾆｸ しょうが 玉葱 ｷﾞﾞﾞﾙ みかん缶 ｷﾞﾞ ｷﾞ | 654 kcal 25.3 g | 塩 白こしょう 赤ﾄﾞﾝ ｷﾞﾞｯﾌﾟ ｰｽ | |
| 23 | 木 | ごはん 魚の照り焼き ごま和え さつまいも汁 | 牛乳 イナダ 油揚げ 米みそ | 精白米 砂糖 さつまいも ｺﾝﾆｸ ごま 米油 | 小松菜 人参 ｺﾞぼ ねぎ ｷﾞﾞｯﾌﾟ ほうれん草 | 672 kcal 26.5 g | 塩 清酒 しょうゆ 穀物酢 かつお節 みりん だしこんぶ | |
| 24 | 金 | コーンごはん おでん キャベツのゴマ炒め | 牛乳 昆布 つみれ さつまいも揚げ 焼き竹輪 はんぺん うすら卵 揚げｷﾞ ｷﾞ がんもどき | 精白米 ｺﾝﾆｸ ちくわぶ じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま | 人参 ｷﾞﾞｰﾝ 大根 ｷﾞﾞｯﾌﾟ もやし | 642 kcal 25.3 g | 塩 清酒 みりん しょうゆ かつお節 白こしょう | |
| 27 | 月 | ごぼう入りドライカレー コーンサラダ | 牛乳 チーズ 豚肉 大豆 | 精白米 薄力粉 砂糖 ﾊﾞﾀｰ 米油 | 人参 ｷﾞﾞｰﾝ ｲﾝﾆｸ しょうが ｺﾞぼ 玉葱 干しﾌﾞﾄﾞ ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞｰﾝ | 623 kcal 20.7 g | 塩 清酒 鶏骨 ｰｰ しょうゆ 穀物酢 からし粉 ｰｰ ｷﾞ ｷﾞｯﾌﾟ 赤ﾄﾞﾝ 加ー粉 | |
| 28 | 火 | 丸パン フィッシュフライ 茹でキャベツ きのこのスープ くだもの | 牛乳 ホキ 卵 ベーコン | 丸パン 薄力粉 パン粉 米油 | 人参 ｱｲｽﾚｯﾄﾞ ｷﾞﾞｯﾌﾟ しめじ ｴのき まいたけ ねぎ くだもの | 626 kcal 31.5 g | 塩 清酒 白こしょう しょうゆ かたくり粉 ｰｰ 鶏骨 | |
| 29 | 水 | キムチ丼 さつまいものレモン煮 | 牛乳 豚肉 | 精白米 砂糖 さつまいも 米油 ごま ごま油 | 人参 ｺﾞ 白菜ｷﾞ ねぎ 玉葱 白菜 しょうが ｲﾝﾆｸ | 645 kcal 18 g | 塩 清酒 ｷﾞﾞ果汁 しょうゆ 片栗粉 白こしょう 豆板醤 | |
| 30 | 木 | ピラフ イタリアンスープ ブロッコリーのさつと煮 | 牛乳 イカ えび 鶏肉 卵 チーズ ﾊﾞｰﾝ ｶﾞ ｶ | 精白米 ｷﾞﾝ粉 米油 じゃが芋 | 人参 ｱｯｰ ｷﾞｰﾝ ほうれん草 玉葱 ｷﾞﾞﾙ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ | 633 kcal 29.5 g | 清酒 鶏骨 白ﾄﾞﾝ 塩 しょうゆ 加ー粉 白こしょう | |
| 31 | 金 | 栗入り古代米 即席漬け 魚西京焼き すまし汁 | 牛乳 塩昆布 すけとうたら 米みそ はんぺん | 精白米 もち米 古代米 砂糖 栗 ごま | 人参 小松菜 きゅうり 大根 しめじ ねぎ | 625 kcal 30 g | しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ | |

食材購入の都合により、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20日は、ｼﾞｮｯﾌﾟです。)

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 | 638 | 25.1 | 19(27%) | 343 | 93 | 2.4 | 3.0 | 225 | 0.28 | 0.47 | 19 | 4.6 | 2.8 |
| 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25~30% | 350 | 80 | 3.0 | 2.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5 未満 |

(児童数配布)