



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソポルマーク

10月の献立表



平成27年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			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・骨や塩をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1 木	都 民 の 日					
2 金	ごはん 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 米油 ごま油 緑豆はるさめ ごま	チガツ菜 人参 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし わかり	609 kcal 22.8 g	しょうゆ 塩 紹興酒 豆板醤 鶏骨 穀物酢 くす粉 一味唐辛子
5 月	ごはん 肉じゃが ごま和え くだもの	牛乳 豚肉 さつま揚げ	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖 米油 ごま	人参 さやいんげん ほうれん草 玉葱 キャバツ くだもの	617 kcal 21.5 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 火	秋鮭ときのこのクリームスパゲッティ みそドレッシングサラダ	牛乳 パン粉 鮭 米みそ チーズ 生クリーム	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリブ油 バター 米油 ごま油	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 えのき しめじ しいたけ わかり キャバツ もやし ねぎ	712 kcal 29.5 g	しょうゆ 塩 白ワイン 鶏骨 白こしょう 明I 穀物酢
7 水	鶏ごぼうご飯 ゆかり大根 白菜入りつみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ つみれ 豆腐	精白米 もち米 砂糖 米油	人参 さやえんどう しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 わかり ゆかりご飯の素 白菜 ねぎ	488 kcal 19.6 g	しょうゆ 塩 酒 みりん 白こしょう かつお節 だしこんぶ 豆板醤 片栗粉
8 木	キムチ丼 大学芋	牛乳 豚肉	精白米 砂糖 米油 さつま芋 水あめ ごま油 ごま	人参 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 白菜 白菜料理(ごま等)	674 kcal 18.5 g	塩 しょうゆ 酒
9 金	練馬ごはん 魚の幽庵焼き いものこ汁	牛乳 イナダ 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 米粒麦 砂糖 こんにやく 里芋 ごま 米油	人参 小松菜 ほうれん草 大根 ゆず果汁 ごぼう ねぎ	628 kcal 27 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
12 月	体 育 の 日					
13 火	きのこ栗の中華おこわ ししゃものピリ辛焼き チガツ菜とトックのスープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 ししゃも	精白米 砂糖 トック 栗 ごま油 米油 もち米	人参 チガツ菜 しょうが 干し椎茸 えのき しめじ にんにく 白菜 ねぎ	623 kcal 26.6 g	塩 酒 みりん しょうゆ オイスターソース 豆板醤 片栗粉 鶏骨
14 水	親子丼 アーモンド和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 アーモンド粉	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸 グリビース もやし	634 kcal 24.8 g	酒 塩 かつお節 だしこんぶ みりん しょうゆ
15 木	ごはん 魚のごまみそマヨ焼き 切干大根の含め煮 くず汁	牛乳 まさば 米みそ 油揚げ 豆腐	精白米 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 小松菜 切干し大根 干し椎茸 しめじ 大根 葱 ねぎ	657 kcal 23.9 g	しょうゆ 酒 くず粉 塩 みりん かつお節 だしこんぶ 白こしょう
16 金	カレーピラフ 秋野菜のチャウダー オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 生クリーム	精白米 米粒麦 さつま芋 薄力粉 砂糖 バター 米油	人参 しょうが グリビース にんにく 玉葱 ねぎ しいたけ しいたけ しいたけ みかん缶 ぶつぎょうス ぱれ	629 kcal 18.3 g	塩 加粉 白ワイン 黒こしょう 白こしょう 鶏骨 粉寒天
19 月	ポークストロガノフ キャロットソースサラダ	ショア 豚肉 グリーンピース 生クリーム	精白米 米粒麦 砂糖 薄力粉 バター 米油	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 マツタケ しいたけ キャバツ 大根	599 kcal 15.5 g	しょうゆ 塩 鶏骨 グチャツ ビューレ リース オムレツ 赤ワイン 明I 黒こしょう 豚骨 穀物酢 からし粉
20 火	丸パン おからコロッケ キャベツ パミセリスープ	牛乳 豚肉 おから たまご 鶏肉 チーズ	丸パン 砂糖 米油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 パミセリ	人参 小松菜 玉葱 キャバツ しょうが 白菜 えのき	634 kcal 25.2 g	塩 しょうゆ 白こしょう 清酒 鶏骨 リース 白ワイン
21 水	ゆかりごはん 石狩汁 きのこ入り卵焼き	牛乳 パン粉 チーズ たまご 鮭 油揚げ 米みそ 生クリーム	精白米 砂糖 こんにやく 米油	人参 ほうれん草 大根 ゆかりご飯の素 玉葱 えのき しめじ しょうが	639 kcal 27.4 g	塩 しょうゆ 酒 かつお節 酒かす
22 木	コーンごはん おでん 干草和え	牛乳 がんもどき さつま揚げ 焼き竹輪 つみれ はんぺん 昆布 うすら卵 揚げねぎ	精白米 こんにやく 竹輪 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 ねぎ 大根 もやし	564 kcal 23.5 g	塩 清酒 しょうゆ 穀物酢 かつお節 みりん
23 金	ごはん サンマの梅煮 白菜の塩昆布漬け きんととき汁	牛乳 さんま 油揚げ 米みそ 塩昆布 おかか	精白米 砂糖 さつま芋 こんにやく ごま	人参 小松菜 しょうが 梅びしお 白菜 大根 ねぎ	660 kcal 23.2 g	清酒 みりん 穀物酢 しょうゆ かつお節 だしこんぶ
26 月	ごはん じゃが芋のカレー煮 キャベツのごま炒め くだもの	牛乳 豚肉 揚げボール	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	人参 玉葱 グリビース キャバツ もやし くだもの	622 kcal 20 g	塩 清酒 鶏骨 みりん しょうゆ 加粉 片栗粉 オイスターソース 白こしょう
27 火	ガーリックトースト チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃが芋 砂糖 マーガリン オリブ油 米油	パレ 人参 ビーツ トマト にんにく しいたけ 玉葱 ねぎ キャバツ わかり もやし	580 kcal 21.2 g	塩 清酒 白こしょう しょうゆ 豚骨 赤ワイン リース 明I グチャツ 穀物酢 黒こしょう チカツ ビューレ
28 水	麦ごはん 豆腐入り八宝菜 華風だいこん	牛乳 豚肉 えび 豆腐 うすら卵	精白米 米粒麦 砂糖 米油 ごま油 ラー油	人参 チガツ菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 ねぎ 白菜 大根 わかり	577 kcal 24.7 g	塩 清酒 鶏骨 しょうゆ 片栗粉 白こしょう 豆板醤 オイスターソース
29 木	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 塩ゆでブロッコリー ポテトスープ	牛乳 ホキ 豚肉	精白米 薄力粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	人参 アスパラ 筍 玉葱 干し椎茸 もやし 黄パプリカ にんにく しょうが キャバツ	630 kcal 24.2 g	清酒 鶏骨 塩 片栗粉 しょうゆ 穀物酢 白こしょう みりん
30 金	ごはん ミニトマト 和風ハンバーグきのこソースかけ かぼちゃの味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 たまご 油揚げ 米みそ	精白米 パン粉 砂糖	かぼちゃ 人参 小松菜 ミニトマト 玉葱 えのき しめじ ねぎ	638 kcal 27.3 g	しょうゆ 塩 酒 みりん 白こしょう かつお節 だしこんぶ チカツ 片栗粉

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19日は、ショアです。)

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	621	23.2	19.5(28%)	322	87	2.2	2.8	229	0.27	0.45	15	4.3	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 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)