



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動ソボ ルマー

# 10月の献立表



平成28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		
3	月	秋鮭ときのこのご飯 青のり粉ふき芋 手作り豆腐団子汁 秋鮭	牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 青のり	精白米 もち米 砂糖 じゃが芋 中力粉 米油	さやえんどう 人参 大根 ほうれん草 まいわけ ねぎ えのき ココロ しょうが	553 kcal 20.4 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ 白こしょう
4	火	ごはん ほうれん草入り卵焼き 大豆とひじきの煮物 いわしつみれ汁 いわしの日	牛乳 ベーコン たまご 油揚げ 大豆 つみれ 豆腐 米みそ 生クリーム チーズ ひじき	精白米 砂糖 こんにゃく 米油	ほうれん草 人参 小松菜 玉葱 しょうが 大根 ねぎ	668 kcal 28.4 g	しょうゆ 塩 酒 みりん 白こしょう かつお節 だしこんぶ
5	水	麦ごはん マーポー豆腐 野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 米粒麦 砂糖 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 なら ほうれん草 ココロ しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ もやし	618 kcal 24.5 g	しょうゆ 塩 ツマミツツ 鶏骨 片栗粉 豆板醤 穀物酢 酒 一味唐辛子
6	木	ごはん ポテトスープ ミニトマト 和風ハンバーグきのこのソースがけ きのこ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 たまご ベーコン	精白米 パン粉 砂糖 じゃが芋 米油	ミニトマト 人参 玉葱 えのき しめじ ココロ しょうが キャベツ	644 kcal 25.8 g	しょうゆ 塩 酒 ツマミ みりん 白こしょう 片栗粉 白ワイン 鶏骨
7	金	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ 土佐きゅうり きんととき汁	牛乳 おかか 油揚げ 米みそ ししゃも わかめご飯の素 青のり	精白米 薄力粉 さつまいも こんにゃく 米油	人参 きゅうり 大根 ねぎ	630 kcal 26 g	しょうゆ 酒 かつお節 だしこんぶ
10月 体 育 の 日							
11	火	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 揚げがし	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 しょうが ココロ 玉葱 クリビズ キャベツ もやし くだもの	646 kcal 20.4 g	塩 酒 みりん しょうゆ オスターズ 加粉 鶏骨 白こしょう ぐす粉
12	水	秋野菜のクリームスパゲッティ みそドレッシングサラダ きのこ	牛乳 豚肉 ベーコン 米みそ チーズ 生クリーム	スパゲッティ さつまいも 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター 米油 ごま油	人参 ほうれん草 ココロ 玉葱 えのき しめじ 切り わらい キャベツ もやし 糸こんにゃく	678 kcal 23.8 g	塩 穀物酢 白こしょう みりん 白ワイン 鶏骨 しょうゆ 明い
13	木	栗おこわ いも煮 りんごと白いんげん豆の甘煮 里芋	牛乳 豚肉 白いんげん豆	精白米 もち米 里芋 こんにゃく 砂糖 栗 米油 七味唐辛子(ごま等)	人参 さやいんげん しょうが ごぼう まいわけ しめじ 干し椎茸 ねぎ りんご レモン果汁	604 kcal 19.8 g	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 だしこんぶ ぽん酢
14	金	ごはん 魚の照り焼き はりはり漬け さつま汁	牛乳 油揚げ 米みそ 魚	精白米 上白糖 さつまいも こんにゃく ごま 米油	人参 小松菜 わらい もやし ごぼう 大根 ねぎ 切り干し大根	624 kcal 28.1 g	かつお節 だしこんぶ 酒 みりん しょうゆ 穀物酢
17	月	ピピンパ ●スイートポテト さつま芋	牛乳 豚肉 大豆 たまご 生クリーム	精白米 砂糖 さつまいも 米油 ごま油 ごま バター ラー油	人参 ほうれん草 ココロ しょうが もやし	720 kcal 27 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 穀物酢 白ワイン ハニエッセンス
18	火	ごはん 根菜のすまし汁 ●サンマのポウポウ焼き もやしのカレー炒め サンマ	牛乳 鶏肉 さんま たまご 米みそ 油揚げ 豆腐	精白米 パン粉(生) 砂糖 焼き麩 ごま油 米油	ピーマン 人参 小松菜 しょうが ねぎ もやし ごぼう 大根	640 kcal 27.7 g	塩 しょうゆ 白こしょう 清酒 かつお節 片栗粉 だしこんぶ 黒こしょう みりん オスターズ
19	水	五目旨煮丼 白玉団子汁	牛乳 豚肉 かまぼこ えび いか うすら卵 鶏肉	精白米 白玉団子 ごま油 米油	人参 秋野菜 小松菜 ココロ しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 ねぎ 大根	643 kcal 21.9 g	塩 しょうゆ 酒 ぐす粉 穀物酢 みりん 明い 鶏骨 オスターズ 白こしょう
20	木	コッペパン ミニトマト ●シェパードパイ スコッチブロス	牛乳 豚肉 鶏肉	コッペパン じゃが芋 押麦 バター オリーブ油 米油	人参 小松菜 ミトマト ココロ しょうが 玉葱 かつお	624 kcal 24.9 g	塩 清酒 しょうゆ 明い キャベツ ライス 鶏骨 白こしょう 黒こしょう 赤ワイン ビューレ
21	金	豚肉チャーハン 中華風野菜スープ 豆腐とツナの揚げぎょうざ	牛乳 焼き豚 なると ツナフレック 豆腐 ベーコン	精白米 ぎょうざの皮 薄力粉 ごま油 米油	人参 秋野菜 ココロ しょうが ねぎ キャベツ 玉葱 もやし えのき	632 kcal 21.3 g	清酒 塩 白こしょう しょうゆ 鶏骨 明い オスターズ
24	月	ごはん 魚のかりんとうがらめ 2色和え 手作りニョッキスープ	牛乳 ホキ おかか 豚肉	精白米 薄力粉 砂糖 じゃが芋 米油 ピーナツ 揚げ油	ほうれん草 人参 小松菜 しょうが もやし 玉葱 ココロ	644 kcal 25.4 g	塩 清酒 鶏骨 みりん しょうゆ 片栗粉 白こしょう 明い 白ワイン
25	火	きなこ豆乳トースト くだもの カレーポークビーンズ 柿(予定)	ショア 牛乳 きな粉 豆乳 たまご 豚肉 大豆 生クリーム	食パン 砂糖 じゃが芋 マーガリン 米油	人参 じゃがいも ココロ しょうが 玉葱 くだもの	625 kcal 21.8 g	塩 黒こしょう ライス しょうゆ 赤ワイン ジャック ビューレ ライス 明い 鶏骨 ハニエッセンス 加粉 黒こしょう
26	水	しじじゅうしい お麩のチャンプルー イナムドゥチ	牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン ツナ おかか たまご 生揚げ かまぼこ 米みそ 刻み昆布	精白米 砂糖 焼き麩 こんにゃく ごま油 米油	人参 とう しょうが ココロ 玉葱 もやし 大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ	632 kcal 27.4 g	塩 清酒 みりん しょうゆ 穀物酢 白こしょう 豚骨 オスターズ
27	木	チンジャオロース丼 青菜としめじのスープ きのこ	牛乳 豚肉 ウィンナー 豆腐	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 青ピーマン 赤ピーマン 秋野菜 ココロ もやし しょうが 筍 玉葱 ねぎ えのき しめじ	616 kcal 21.8 g	清酒 鶏骨 塩 片栗粉 しょうゆ 白こしょう 明い オスターズ
28	金	ごはん 魚の紅葉焼き 大根の和えもの むらくも汁	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 たまご チーズ	精白米 砂糖 マヨネーズ ごま油 米油	人参 ほうれん草 大根 しょうが えのき ねぎ 小松菜	644 kcal 26.6 g	しょうゆ 塩 酒 みりん 白こしょう かつお節 だしこんぶ 片栗粉 白ワイン 穀物酢
31	月	ごはん 秋鮭のゆずみそ焼き 野菜のおかか和え かぼちゃすいとん 秋鮭	牛乳 鮭 米みそ おかか 鶏肉 油揚げ	精白米 砂糖 白玉粉 薄力粉 米油	ほうれん草 人参 小松菜 加 ち ココロ しょうが ゆず果汁 もやし 大根 ねぎ	642 kcal 28.7 g	しょうゆ 塩 酒 みりん 片栗粉 かつお節 だしこんぶ

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25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	636	24.6	19.3(27%)	307	88	2.2	2.9	203	0.27	0.45	14	3.9	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	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)