

10月の献立表

平成24年

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
			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	たんぱく質
1	月	都 民 の 日				
2	火	ココアパン 魚のこがね焼き くだもの じゃがいものスープ	牛乳 魚 チーズ 豚肉	ココアパン じゃがいも マヨネーズ 油	にんじん 小松菜 きやべつ くだもの	617 28.7
3	水	あぶたま丼 ジャーマンポテト ミニトマト	牛乳 油揚 かまぼこ 卵 ベーコン	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん ミニトマト 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース	657 24.4
4	木	菜めし さばごまみそかけ 土佐きゅうり 沢煮椀	牛乳 さば みそ 豚肉	米 ごま さとう 油	ほうれん草 にんじん きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	618 28.7
5	金	ミルクパン コロッケ かぶのスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 油 マッシュポテト パン粉 バター	かぶ にんじん 玉ねぎ きやべつ	663 24.5
8	月	体 育 の 日				
9	火	アーモンドトースト くだもの グリーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃがいも さとう アーモンド粉 マーガリン	にんじん パセリ 玉ねぎ もやし きやべつ くだもの	689 25.4
10	水	麦ごはん プルコギ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	米 麦 はちみつ さとう でん粉 油 ごま ごま油	ピーマン にんじん なら 小松菜 玉ねぎ 黄パプリカ もやし 長ねぎ	615 22.6
11	木	丸パン ハンバーグ パセリポテト きやべつスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン	丸パン じゃがいも パン粉 さとう 油	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きやべつ えのき茸	646 27.0
12	金	ゆかりごはん ひたし いかと里芋の煮物	牛乳 いか さつま揚	米 さとう こんにやく さといも ごま 油	にんじん 小松菜 さやえんどう ゆかり もやし ごぼう 筍 干し椎茸	602 24.1
15	月	さつまいもごはん いかねぎ塩焼き 大根ゆず風味 チゲスープ	牛乳 豚肉 いか 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも さとう 油 ごま ごま油	なら 長ねぎ 大根 きゅうり ゆず果汁	615 28.5
16	火	ジャージャーメン UFOゼリー	牛乳 豚肉 みそ 寒天	中華そば さとう でん粉 油 白玉団子	にんじん 筍 もやし 白菜 長ねぎ 干し椎茸 パイン(缶)	695 25.3
17	水	ごはん さんまのしょうが煮 ゆかり大根 むらくもじる	牛乳 さんま 鶏肉 卵 豆腐	米 さとう でん粉	小松菜 にんじん 長ねぎ 大根 きゅうり ゆかり えのき茸	684 28.7
18	木	ごはん 味付けのり 卵干草焼き いも煮じる	ショア 豚肉 卵 ひじき みそ 味付けのり 油揚 生クリーム	米 さつまいも 油 ごま さとう コンニャク	ほうれん草 にんじん 筍 長ねぎ ごぼう 大根	691 28.1
19	金	胚芽パン はちみつ 鶏から揚げ 茹でブロッコリー ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	胚芽パン はちみつ でん粉 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ きやべつ	661 29.1
22	月	ちらしずし よしのじる ゆうやけゼリー	牛乳 卵 油揚 えび 鶏肉 のり 寒天	米 さとう さといも くず粉 油	にんじん さやえんどう 小松菜 干し椎茸 干びょう ごぼう しめじ 長ねぎ コンソメ・オレグノジュース	631 26.0
23	火	コーンごはん ごまあえ おでん	牛乳 ちくわ つみれ 昆布 うずら卵 がんもどき はんぺん	米 こんにやく さとう じゃがいも ちくわぶ	にんじん 小松菜 コーン 大根 えのき茸 もやし	632 25.5
24	水	カレーうどん 大学芋	牛乳 豚肉 かまぼこ	うどん くず粉 さとう ごま さつまいも 水あめ 油	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ 長ねぎ 小松菜	675 21.9
25	木	ごまごはん 白菜ひたし 肉豆腐	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも ごま しらす さとう 油	にんじん 小松菜 白菜 長ねぎ	655 25.8
26	金	フレンチトースト くだもの ポトフ	牛乳 豚肉 ウインナー 卵	食パン じゃがいも 油 バター	にんじん きやべつ 玉ねぎ くだもの	620 24.3
29	月	ごはん わかさぎ南蛮漬 ごま酢和え みそ味けんちんじる	牛乳 わかさぎ 豆腐 みそ	米 油 でん粉 ごま さとう さといも	小松菜 にんじん 長ねぎ 大根 きやべつ きゅうり ごぼう	631 23.1
30	火	黒糖パン くだもの ひじきのサラダ ブロッコリークリームシチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム ひじき 粉チーズ	黒糖パン さとう 油 バター じゃがいも ごま油 小麦粉	にんじん ブロッコリー くだもの きやべつ きゅうり 大根 玉ねぎ	671 22.9
31	水	キムチ丼 スイートパンプキン	牛乳 卵 豚肉 生クリーム	米 さとう 油 バター でん粉	にんじん なら キムチ 長ねぎ 白菜 南瓜	678 20.5

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。

「早寝・早起き・朝ごはん」

牛乳は毎日あります。(10月18日は、ショアです。)

運動シンボルマーク

ご意見ご要望などを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	鉄 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	650	25.5	20.4(28%)	358	2.5	226	0.36	0.53	23	5.3	2.5
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー	350		140					
		13~28	全体の25~30%	380	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満

(家庭数配布)