

10月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
2	火	○	ドライカレー すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉、レンズ豆 パルアガー	米 小麦粉、砂糖、バター サラダ油	ピーマン、にんにく、玉ねぎ しょうが、干しぶどう りんご、りんごジュース	647 21.4
3	木	○	ミルクパン・大豆入りサラダ 白身魚のムニエル・レモンソース じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ホキ、ベーコン、大豆 わかめ	ミルクパン 小麦粉、じゃがいも、砂糖 バター、サラダ油、オリーブ油 ごま油	パセリ、にんじん、小松菜 レモン、玉ねぎ、きゅうり もやし	638 27.1
4	金	○	ごはん・秋野菜のごまあえ 豚カツのりんごソース・みそ汁	牛乳 豚肉、卵、油揚げ 豆腐、みそ	米・麦 小麦粉、パン粉、はちみつ、く ず粉、砂糖、油、ごま、ごま油	パセリ、ほうれん草 アップルソース、キャベツ コーン、大根、ねぎ	638 20.4
7	月	○	ごはん・吉野汁 白身魚の南蛮漬け 野菜のごまあえ・海苔の佃煮	牛乳 ホキ、鶏肉、油揚げ かまぼこ、焼きのり	米 麦、でんぷん、小麦粉、砂糖 こんにゃく、あられ麩、くず粉 油、ごま	にんじん、ほうれん草 しょうが、ねぎ、もやし	634 28.2
8	火	○	食パン まめまめキッシュ・海草サラダ パセリ汁・手作りみかんジャム	牛乳 ボンレスハム、卵、いんげ ん豆、生クリーム、チーズ わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも コーンスターチ、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、パセリ 玉ねぎ、きゅうり、もやし みかん缶、オレンジジュース	654 27.1
9	水	○	麻婆豆腐丼 中華スープ ナムル	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ 豆腐、テイメイジャン	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にら、にんじん、ほうれん草 にんにく、しょうが、玉ねぎ ねぎ、干ししいたけ たけのこ、もやし	669 28.1
10	木	○	スパゲティきのこソース かぼちゃのヘルシーマフィン	牛乳 ベーコン、豚肉 生クリーム	スパゲティ くず粉、砂糖、甘納豆、小麦粉 オリーブ油、サラダ油、バター	かぼちゃ、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム缶 ほんしめじ、えのきたけ	696 27.1
11	金	○	昆布ごはん・いわしのつみれ汁 ウィンナーのピリ辛風味 もやしのおかかあえ	牛乳 鶏肉、油揚げ、いわし すけとうだら、みそ、卵 ウィンナー、昆布	米 砂糖、さといも、でんぷん 小麦粉、サラダ油	にんじん、干ししいたけ ごぼう、大根、ねぎ しょうが、もやし	632 26.7
15	火	○	さつまいもごはん さんまのかば焼き 変わりごまあえ・みそ汁	牛乳 さんま、みそ、昆布 わかめ	米 もち米、さつまいも でんぷん、小麦粉、砂糖 くず粉、油、ごま	ほうれん草、にんじん もやし、ねぎ、大根	671 22.1
16	水	○	ごまきな粉トースト 豆入りシチュー・柿	牛乳 きな粉、鶏肉、いんげん豆 生クリーム	食パン、はちみつ じゃがいも、小麦粉、ごま ソルトガーリック油、バター	にんじん、パセリ、にんにく 玉ねぎ、かき	669 21.8
17	木	○	吹き寄せごはん じゃがいものそぼろ煮 わかさぎの甘露煮・すまし汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、豚肉 はんぺん、わかさぎ 昆布、わかめ	米 もち米、こんにゃく、砂糖 じゃがいも、くず粉、でんぷん 粟、サラダ油	にんじん、さやいんげん ほんしめじ、しょうが 玉ねぎ、しょうが えのきたけ、ねぎ	618 24.4
18	金	○	食パン・はちみつ 魚の香草焼き・じゃこ入りサラダ パミセリスープ	牛乳 さけ、ベーコン ちりめんじゃこ	食パン じゃがいも、パミセリ、砂糖 はちみつ、オリーブ油 バター、サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン にんにく、レモン 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	646 29.9
21	月	○	山吹ごはん さばのみそ煮 変わり煮びたし・すまし汁	牛乳 まさば、辛みそ、凍り豆腐 油揚げ、わかめ、昆布	米 もちきび、砂糖、こんにゃく あられ麩	小松菜、にんじん、しょうが 干ししいたけ、ねぎ	623 26.8
22	火	○	丸パン・ABCスープ ヘルシーハンバーグ カレードレッシングサラダ	牛乳 豚肉、絞り豆腐、卵 レンズ豆、ベーコン	丸パン パン粉、砂糖、じゃがいも マカロニ、サラダ油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム缶、コーン キャベツ、きゅうり	645 28.6
23	水	○	秋の山路ごはん いかのカリント揚げ のっぺい汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、いか 豚肉、昆布	米 砂糖、でんぷん、こんにゃく さといも、竹輪ふ、くず粉 サラダ油、ぎんなん、ピーナツ	にんじん、干ししいたけ ほんしめじ、グリーンピース しょうが、大根、ねぎ	641 27.3
24	木	○	卵とじうどん いがぐりくん みかん	牛乳 鶏肉、卵	冷凍うどん くず粉、さつまいも、砂糖 小麦粉、そうめん、油、バター 粟	にんじん、ほうれん草 干ししいたけ、たけのこ みかん	649 21.6
25	金	○	パエリア 焼きチーズポテト ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉、えび、いか ベーコン、チーズ	米 じゃがいも、砂糖、くず粉 バター、サラダ油、ごま油	パセリ、にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、にんにく マッシュルーム缶、キャベツ	672 24.1
28	月	○	ごはん・手作りふりかけ 洋風ギョロツケ 小松菜の煮びたし・すまし汁	牛乳・チーズ すけとうだら、卵、油揚げ 花かつお、芽ひじき、あおのり わかめ、昆布、ちりめんじゃこ	米 麦、でんぷん、パン粉 あられ麩、砂糖、油、ごま	にんじん、小松菜、玉ねぎ コーン、ねぎ	633 28.5
29	火	○	ミルクパン じゃがいもとひき肉の重ね焼き ベーコンと野菜のスープ・パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、レンズ豆、ベーコン チーズ	ミルクパン 小麦粉、じゃがいも、砂糖 バター、サラダ油	にんじん、パセリ 赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	639 25
30	水	○	ビビンバ 豆腐シューマイ あっさりワカメスープ	牛乳 豚肉、油揚げ、鶏肉 絞り豆腐、昆布、わかめ	米 砂糖、くず粉、シュウマイの皮 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれん草、にん にく、しょうが、ぜんまい もやし、しょうが、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ	646 26
31	木	○	焼きカレーパン ボルシチ UFOゼリー	牛乳 豚肉、レンズ豆、ベーコン いんげん豆、粉ゼラチン 粉寒天、乳酸飲料	丸パン 小麦粉、じゃがいも、砂糖 白玉団子、サラダ油	にんじん、パセリ、トマト缶 玉ねぎ、マッシュルーム、しょう が、にんにく、かぶ キャベツ、パイナップル缶	622 24.5

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。