

10月の献立表

平成26年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名	おもな食品と働き			栄養価 kcal たんぱく質
			赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのもととなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
2	木	ごはん 豚カツのりんごソース 秋野菜のごまあえ・みそ汁	牛乳 豚肉、卵、みそ、わかめ	米 麦、小麦粉、パン粉、はちみつ くず粉、砂糖、サラダ油 ごま、ごま油	パセリ、ほうれん草、キャベツ アップルソース、コーン、ねぎ 大根	683 24.4
3	金	パエリア 焼きチーズポテト ベジタブルスープ・ブルー	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、チンゲン菜 にんにく、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム缶、ブルー	687 24.3
6	月	八宝おこわ わかさぎのフライ かき玉スープ	牛乳 豚肉、えび、卵、鶏肉 わかさぎ	米 もち米、小麦粉、パン粉 栗、ごま油、サラダ油	にんじん、パセリ、干しいたけ たけのこ、グリーンピース キャベツ	616 25.5
7	火	食パン・手作りみかんジャム サーモンパブチーズ焼き・パミセリスープ キャベツサラダ	牛乳 さけ、ベーコン、粉チーズ	食パン パン粉、じゃがいも、パミセリ 砂糖、コーンスターチ オリーブ油、バター、サラダ油	バジル、パセリ、にんじん ピーマン、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶 オレンジジュース	630 28.3
8	水	ごはん・手作りふりかけ 洋風ギョロツケ・すまし汁 小松菜の煮びたし	牛乳、昆布、油揚げ、ひじき 卵、あおのり、ちりめんじゃこ すけとうだら、チーズ はんぺん、かつお、わかめ	米 麦、でんぷん、パン粉、砂糖 サラダ油、ごま	にんじん、小松菜、玉ねぎ コーン、えのきたけ、ねぎ	636 29.2
9	木	ミルクパン じゃが芋とひき肉の重ね焼 ベーコンと野菜のスープ・パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ、ベーコン チーズ	ミルクパン じゃがいも、小麦粉、砂糖 サラダ油、バター	にんじん、パセリ、赤ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 黄ピーマン	639 25.0
10	金	五目ごはん 手作りさつまあげ 野菜のごまあえ・みそ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、すけとうだら 豆腐、レンズまめ、卵、みそ	米 砂糖、小麦粉、サラダ油 ごま	にんじん、ほうれん草、ごぼう 干しいたけ、たけのこ しょうが、もやし、大根、ねぎ	635 29.5
14	火	秋の山路ごはん 豆腐シューマイ 豚汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆腐、豚肉 みそ、昆布	米 砂糖、シュウマイの皮、こんにやく じゃがいも、サラダ油 ぎんなん、ごま油	にんじん、干しいたけ ほんしめじ、グリーンピース しょうが、玉ねぎ、ごぼう 大根、ねぎ	632 27.3
15	水	丸パン・カスタードクリーム 魚の香草焼・大豆入りサラダ じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 ホキ、ベーコン、大豆、卵 わかめ	丸パン じゃがいも、砂糖、ごま油 コーンスターチ、オリーブ油 サラダ油、バター	にんじん、小松菜、にんにく レモン、玉ねぎ、きゅうり もやし	611 28.0
16	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 ピオーネ	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、ピオーネ	714 27.2
17	金	さつまいもご飯 さんまのかば焼 みそ汁・変わりごまあえ	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、ごま サラダ油、ごま	ほうれん草、にんじん、ねぎ 大根、もやし	671 22.1
20	月	吹き寄せごはん 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、もち米 ピーナッツ、こんにやく、砂糖 でんぷん、こんにやく、さといも 竹輪、ふくず粉、栗、サラダ油	にんじん、さやいんげん ほんしめじ、しょうが、大根 ねぎ	629 27.6
21	火	あげパン 肉団子スープ UFOゼリー	牛乳 鶏肉、卵、ゼラチン、寒天 乳酸飲料	ミルクパン 和3盆糖、でんぷん はるさめ、砂糖、白玉団子 サラダ油	にんじん、こまつな、たけのこ 干しいたけ、しょうが、ねぎ パイン缶	621 23.0
22	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 タイムイジャン	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、干しいたけ、たけのこ もやし	669 28.1
23	木	ごまきな粉トースト 豆入りリシチュー 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、マーガリン、ごま サラダ油、バター	にんじん、パセリ、にんにく 玉ねぎ、かき	632 20.5
24	金	ごはん・海苔の佃煮 白身魚の南蛮漬 吉野汁・ごまあえ	牛乳 ホキ、鶏肉、油揚げ かまぼこ、のり	米 麦、でんぷん、小麦粉、砂糖 こんにやく、あられ麩、くず粉 サラダ油、ごま	にんじん、こまつな、しょうが ねぎ、もやし	621 27.8
27	月	チャーハン 蒸しギョーザ 豆腐スープ	牛乳 卵、豚肉、豆腐	米 でんぷん、餃子の皮、くず粉 サラダ油、ごま油	にんじん、にら、ほうれん草 玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、キャベツ たけのこ缶、きくらげ	636 29.8
28	火	カレーパン ボルシチ りんご	牛乳 牛肉、豚肉、レンズまめ 卵、ベーコン、いんげん豆	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも サラダ油	にんじん、パセリ、トマト缶 玉ねぎ、マッシュルーム缶 しょうが、にんにく、かぶ キャベツ、りんご	629 25.8
29	水	山吹ごはん さばのみそ煮 変わり煮びたし・すまし汁	牛乳 さば、みそ、凍り豆腐 油揚げ、あられはんぺん わかめ、昆布	米 もちきび、砂糖、こんにやく	小松菜、にんじん、しょうが 干しいたけ、えのきたけ ねぎ	626 27.5
30	木	卵とじうどん いがぐりくん みかん	牛乳 鶏肉、卵	うどん くず粉、さつまいも、砂糖 小麦粉、そうめん、サラダ油 バター、栗	にんじん、ほうれん草 干しいたけ、たけのこ みかん	649 21.6
31	金	しめじごはん じゃがいものそぼろ煮 ししやものごま衣揚げ・みそ汁	牛乳 油揚げ、豚肉、卵、みそ ししやも、あおのり、わかめ	米 砂糖、じゃがいも、くず粉 小麦粉、サラダ油、ごま	にんじん、さやいんげん ほんしめじ、しょうが、玉ねぎ ねぎ、大根	660 25.5

* 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。