

# 10月の献立表

平成29年 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
				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	
3	火	○	みそラーメン ミニトマト いももち	みそ ぶた肉 牛乳	むし中華めん さとうじゃがいも でん粉 米サラダ油 ラード ごま油	にんじん ミニトマト にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ もやし(緑豆) ねぎ	708 24.9
4	水	○	【十五夜献立】吹き寄せごはん 白身魚のねぎみそ焼き じゃことおかかの和え物 月見団子	とり肉 油あげ ホキ みそ 花かつお 豆腐 きな粉(大豆) 牛乳 ちりめんじゃこ	米 もち米 突こんにやく さとう 白玉粉 むき栗 米サラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜 ほんしめじ しょうが にんにく ねぎ キャベツ	588 25.7
5	木	○	ごはん 手作りふりかけ 厚焼卵 ごまあえ(小松菜) さつま汁	花かつお ぶた肉 鶏卵 とり肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃ こ あおのり	米 米粒麦 さとう さつまいも ごま 米サラダ油	にんじん 葉ねぎ 小松菜 切干しいんげん 玉ねぎ もやし(緑豆) ごぼう 大根 ねぎ	659 28.6
6	金	○	カレーピラフ イカフライのアップルソース ベジタブルスープ	ぶた肉 いか 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 はくりき粉 パン粉 はちみつ くず粉 バター 米サラダ油 ごま油	にんじん パセリ チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム缶 冷凍コーン アップルソース キャベツ	630 26.2
10	火	○	菜めし 鶏肉と根菜の甘酢あんかけ すまし汁	とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	米 米粒麦 でん粉 はくりき粉 さとう くず粉 ごま 米サラダ油	だいこん葉 にんじん 西洋かぼちゃ しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	634 23.7
11	水	○	ナン キーマカレー パリパリサラダ	ぶた肉 レンズまめ 牛乳	ナン ワンタンの皮 はちみつ 米サラダ油	ホールトマト缶 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり	604 23.6
12	木	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼 小松菜の煮びたし むらくも汁	さけ みそ 油揚げ とり肉 豆腐 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 さとう くず粉 バター	ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	614 30.7
13	金	○	豚肉と厚揚げのキムチ丼 あっさりワカメスープ すりおろしりんごゼリー	ぶた肉 生揚げ みそ 牛乳 生わかめ パールアガー	米 米粒麦 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんじん にんにく キムチ 玉ね ぎ ねぎ りんごジュース りんご	623 25.8
16	月	○	ごはん 肉豆腐 うめのりあえ 大豆とジャコのごまからめ	ぶた肉 豆腐 大豆(乾) 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 さとう くず粉 でん粉 米サラダ油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 にんにく ねぎ 玉ねぎ ほんしめじ 大根 きゅうり 梅干し	634 27.3
17	火	○	山吹ごはん さばのみそ煮 変わり煮びたし すまし汁	さば みそ 凍り豆腐 油揚げ 板なしかまぼこ 牛乳 炊き込みわかめ	米 もちきび 突こんにやく さとう ふ(玉ふ)	小松菜 にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ	612 27.5
18	水	○	信田どんぶり みそ汁 柿	油揚げ とり肉 なんと 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 さとう	にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) 玉ねぎ たけのこ 大根 ねぎ かき	630 23.3
19	木	○	【パースデー献立】 練馬スパゲティ じゃこ入りサラダ かぼちゃプリン	オイルツナ缶 牛乳 ちりめんじゃこ パールアガー 生クリーム	スパゲティ さとう オリーブ油 米サラダ油 ごま油	西洋かぼちゃ 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	678 25.2
20	金	○	大豆入りひじきごはん ししゃものトウバンジャン焼き もやしのごまソース けんちん汁	ぶた肉 油揚げ 大豆(乾) トウバンジャン とり肉 豆腐 牛乳 ひじき ししゃも	米 突こんにやく さとう 板こんにやく さといも 米サラダ油 ごま	にんじん しょうが にんにく もやし(緑豆) ごぼう 大根 ねぎ	579 26.9
23	月	○	ごはん お魚ハンバーグ 切り干し大根のサラダ みそ汁	いわしのすり身 すけとうだらのすり身 とり肉 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 でん粉 さとう じゃがいも ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ しょうが 切干しいんげん キャベツ きゅうり	624 25.3
24	火	○	ごはん 肉じゃが かまぼこいりおかかあえ 海苔の佃煮	ぶた肉 かつお節 板なしかまぼこ 牛乳 焼きのり	米 米粒麦 じゃがいも 突こんにやく さとう 米サラダ油	さやいんげん 小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし(緑豆)	556 22.8
25	水	○	ホットドッグ ミネストローネ りんご	フランクフルト ベーコン いんげん豆(白) 牛乳	コッペパン さとう じゃがいも シェルマカロニ ソフトマーガリン 米サラダ油 バター	にんじん ホールトマト缶 パセリ キャベツ 玉ねぎ りんご	649 21.3
26	木	○	さつまいもご飯 さんまの生姜煮 野菜のごまあえ 沢煮椀	さんま みそ ぶた肉 牛乳	米 もち米 さつまいも さとう くず粉 ごま	ほうれん草 にんじん さやいんげん しょうが もやし(緑豆) 干しいたけ たけのこ 大根 えのきたけ	667 26.2
27	金	○	麻婆大根丼 もやしの塩ナムル 豆腐とニラのスープ	ぶた肉 みそ 豆板醤 とり肉 豆腐 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 さとう くず粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たら にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 もやし(緑豆) しょうが 玉ねぎ	606 23.5
30	月	○	サフランライス チリコンカン スティックさつま 海草サラダ	ぶた肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) 牛乳 粉チーズ カットわかめ	米 じゃがいも さとう さつまいも 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ホールトマト缶 パセリ にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし(緑豆)	705 22.5
31	火	○	チャーハン 揚げギョウザ みかん	鶏卵 焼きぶた ぶた肉 牛乳	米 米粒麦 でん粉 キョウザの皮 ごま油 米サラダ油	チンゲン菜 たら ねぎ しょうが にんにく キャベツ みかん	628 21.3

\* 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。

\* 24日と31日は小中連携のため6年生のみ開四中で同じ献立を食べます。

早ね早おき朝ごはん



学校給食の徴収にご協力ください。

10月分の引き落とし日は10月30日(月)です。

\* 10月2日は9月分が引き落とし予定となっております。

口座残額にお気をつけください。