

10月の献立表

令和元年度 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 1人1食分 たんぱく質/g エネルギー/kcal
				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	水	○	ちゅうかふうちやめしコーンいり ジャージャンとうふ だいずいりサラダ	牛乳 みそ 厚揚げ ぶた肉 大豆 わかめ	米 ごま油 ごま 米サラダ油 さとう ぐず粉 でん粉 揚げ油	冷凍コーン パセリしょうが 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 緑豆もやし	645 24.7
3	木	○	しのだんぶり さつまいもスティック みそしる	油揚げ とり肉 なた 牛乳 わかめ 豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう さつまいも 揚げ油	干しいたけ にんじん グリーンピース たまねぎ たけのこ 長ねぎ	670 24.4
4	金	○	世界の料理 【セネガル】 チェブヤップ ヤーサジェン ビーフンスープ	とり肉 牛乳 白糸たら ぶた肉 鶏卵	米 オリーブ油 米サラダ油 ビーフン じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ キャベツ かぶ にんにく パセリレモン にんじん 小松菜 長ねぎ	562 22.7
7	月	○	すきやきふうまぜうどん こまつなとひじきのナムル スイートポテト	ぶた肉 板なしかまぼこ 油揚げ 牛乳 芽ひじき 鶏卵	冷凍うどん こんにやく さとう ぐず粉 ごま油 ごま さつまいも バター	ごぼう 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ 白菜 しゅんぎく 小松菜 にんじん 緑豆もやし にんにくしょうが	566 22.7
8	火	○	あわごはん さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ みだくさんみそしる	牛乳 さんま みそ 糸削り 油揚げ 豆腐 わかめ	米 あわ さとう じゃがいも	しょうが ブロッコリー 大根 長ねぎ	639 26.3
9	水	○	読書週間 ミルクパン てづくりベリージャム スウェーデンミートボール ABCスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 鶏卵 生クリーム ベーコン	ミルクパン 米サラダ油 パン粉 じゃがいも 薄力粉 さとう コーンスターチ ABCマカロニ	たまねぎ ブルーベリー クランベリージュース にんじん マッシュルーム 冷凍コーン パセリ	601 25
10	木	○	目の愛護デー ヘルシーそぼろどん さつまいも ゆうやけゼリー	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 刻みのり 牛乳 豆腐 みそ 粉寒天	米 米粒麦 米サラダ油 さとう さつまいも	にんじん しょうが さやいんげん ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ オレンジジュース	648 25.5
11	金	○	十三夜 ふきよせごはん しろみさかなのごまみそやき とうふだんごじる	鶏肉 油揚げ 牛乳 ホキ 青大豆 みそ 豆腐	米 粟 米サラダ油 板こんにやく さとう ごま 白玉粉 さといも	にんじん ぶなしめじ さやいんげん 大根 小松菜 えのきたけ	591 27.3
15	火	○	まいたけごはん ながいもとしらすのおやき みそワンタンスープ	油揚げ 牛乳 チーズ しらす干し 青のり 絞豆腐 豚肉 みそ	米 もち米 米サラダ油 三温糖 ながいも 薄力粉 でん粉 ワンタンの皮 ごま油	まいたけ にんじん 万能ねぎ たけのこ 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく	608 21.9
16	水	○	やさしいラーメン シンジュワズ ミニトマト	焼き豚 豚肉 牛乳 レンズ豆 鶏卵	中華めん ごま油 米サラダ油 パン粉 もち米	干しいたけ しょうが にんにく にんじん キャベツ 緑豆もやし たまねぎ チンゲンサイ 長ねぎ ミニトマト	669 28.2
17	木	○	ごはん てづくりふりかけ しろみさかなのカリントあげ こまつなのびたし むらくもじる	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 花かつお ホキ 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 米粒麦 ごま 米サラダ油 でん粉 さとう ぐず粉	しょうが にんじん 小松菜 干しいたけ 長ねぎ	666 32.8
18	金	○	オムチキンライス ポトフ (お祝いデザート)タピオカいりミルクティプリン	鶏肉 鶏卵 牛乳 ベーコン ウインナーソーセージ いんげん豆 パールアガー 牛乳 豆乳	米 バター 米サラダ油 じゃがいも さとう タピオカ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ	658 25.4
21	月	○	きびごはん にくどうふ うめのりあえ だいずとじゃこのごまからめ	牛乳 豚肉 豆腐 のり 大豆 ちりめんじゃこ	米 きび 米サラダ油 さとう ぐず粉 三温糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 小松菜 大根 きゅうり 練り梅	632 27.4
23	水	○	ピラフ しろみさかなのりんごソース ベジタブルスープ	ベーコン 牛乳 ホキ 鶏卵	米 バター 米サラダ油 揚げ油 薄力粉 パン粉 アップルソース はちみつ ぐず粉 ごま油	にんじん たまねぎ 冷凍コーン 青ピーマン パセリ キャベツ チンゲンサイ	595 23.7
24	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろに じゃこいりごまあえ くだもの	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ごま 米サラダ油 じゃがいも さとう ぐず粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 緑豆もやし キャベツ みかん	590 19.6
25	金	○	ごまきなトースト ポークビーンズ かいそうサラダ	きな粉 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 茎わかめ わかめ	食パン マーガリン はちみつ ごま じゃがいも 三温糖 米サラダ油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ きゅうり 緑豆もやし	578 23.3
28	月	○	ごはん さばのみそに そくせきづけ のっぺいじる	牛乳 さば みそ わかめ 豚肉 油揚げ	米 米粒麦 上白糖 板こんにやく さといも ちくわぶ ぐず粉	しょうが キャベツ にんじん 大根 長ねぎ	639 27.6
29	火	○	マーボーだいこんどん こんさいのバリバリサラダ くだもの	豚肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 ぐず粉 さつまいも じゃがいも 揚げ油 はちみつ	にんにくしょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 大根 れんこん キャベツ にんじん きゅうり りんご	655 18.3
30	水	○	さつまいもごはん ししゃものいそべあげ ごまあえ とんじる	牛乳 ししゃも 青のり 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 さつまいも ごま 米サラダ油 薄力粉 さとう ごま 板こんにやく じゃがいも	小松菜 緑豆もやし ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	624 24.8
31	木	○	ごぼういりドライカレー えだまめいりツナドレサラダ	レンズ豆 豚肉 チーズ 牛乳 ツナ缶	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 さとう ごま油	セロリー ごぼう にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマンキャベツ きゅうり 枝豆 冷凍コーン	662 23

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 10月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道です。その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 10月のくだものは、みかん、りんごを予定しています。

早ね早おき朝ごはん



学校給食費の納入にご協力ください。

10月分の引き落とし日は10月30日(水)です。