

10月の献立表

令和2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食あたり たんぱく質g
				赤：おもに体をつくるもとなる食品	黄：おもにエネルギーのもとなる食品	緑：おもに体の調子を整えるもとなる食品	
1	木	○	さといもごはん とりにくのてりやき やさいのじゃこいため しらたまフルーツポンチ	油揚げ 牛乳 とりにく ちりめんじゃこ 豆腐	米 さといも さとう ごま油 ごま 白玉粉	にんじん もやし こまつな 黄桃缶 みかん缶 パイナップル (缶詰)	644 24.6
2	金	○	やさいらーめん あおのりビーンズポテト	ぶた肉 牛乳 大豆 あおのり	むし中華めん ごま油 米サラダ油 さとう 揚げ油 じゃがいも	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ	636 23.7
5	月	○	ぶたにくのみそいためどん さんしょくいためナムル	ぶた肉 板なしかまぼこ みそ 牛乳	米 米粒麦 米サラダ油 さとう くす粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが にら 大豆もやし 切干しいたけ	592 23.6
6	火	○	ごはん さばのみそに こまつなのびたし のっぺいじる	牛乳 さば みそ 油揚げ ぶた肉	米 米粒麦 さとう 板こんにゃく さといも ちくわぶ くす粉	しょうが にんじん こまつな だいこん 長ねぎ	663 28.5
7	水	○	カレーナンピザ ポトフ	ぶた肉 レンズまめ ひよこまめ チーズ 牛乳 とりにく ウインナー いんげんまめ	ナン 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 冷凍コーン キャベツ	630 27
8	木	○	くりごはん ししゃものごまころもあげ とんじる	牛乳 ししゃも あおのり 鶏卵 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 くり ごま 揚げ油 薄力粉 板こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	610 24.5
9	金	○	とりにくごぼうどん みそしる なしゼリー	とりにく 牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 みそ パールアガー	米 米粒麦 でん粉 揚げ油 さとう	しょうが ごぼう 長ねぎ えのきたけ こまつな なし (缶詰)	673 24.5
12	月	○	わふうピラフ しろみさかなのりんごソース こまつなのにんにくソテー	とりにく 牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 バター 揚げ油 薄力粉 バン粉 くす粉 アップルソース はちみつ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん こまつな	613 24
13	火	○	スパゲッティきのこソース (しょうゆあじ) じゃこいりサラダ スイートポテト	ベーコン ぶた肉 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏卵	スパゲティ さとう オリーブ油 米サラダ油 くす粉 ごま油 さつまいも バター 粉糖 ごま ビュアココア	パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	679 26.5
14	水	○	うめちりめんごはん とうふハンバーグ (てりやき) みそしる	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶた肉 豆腐 鶏卵 油揚げ わかめ みそ	米 米粒麦 米サラダ油 ごま バン粉 さとう くす粉	だいこん葉 カリカリ梅 たまねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	653 27.4
15	木	○	チーズパン ポークチャップ こんさいのバリバリサラダ	牛乳 ぶた肉 レンズまめ	チーズパン オリーブ油 さとう さつまいも じゃがいも 揚げ油 米ぬか油 はちみつ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム れんこん キャベツ にんじん きゅうり	613 21.9
16	金	○	まいたけごはん さんまのしょうがに さわにわん	ぶた肉 油揚げ 牛乳 さんま みそ	米 米サラダ油 三温糖 さとう くす粉	まいたけ にんじん しょうが 干しいたけ だけのこ だいこん えのきたけ こまつな さやいんげん	625 26.6
19	月	○	こうやとうふのたまごとじどん たぬきじる	凍り豆腐 ぶた肉 鶏卵 牛乳 油揚げ みそ	米 米粒麦 さとう くす粉 板こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ だいこん ごぼう こまつな	594 25.8
20	火	○	ゆかりいりきびごはん さといもとあつあげのもの じゃことおかかのあえもの	牛乳 ぶた肉 生揚げ ちりめんじゃこ かつお節	米 きび 米サラダ油 さといも さとう くす粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	543 20
21	水	○	きなこあげパン ポークビーンズ しおゆでブロッコリー	きなこ 牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン	ミルクパン 揚げ油 さとう じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマトピューレー パセリ ブロッコリー	595 25.1
22	木	○	ごはん さけのしおやき じゃこいりごまあえ いものこじる	牛乳 さけ ちりめんじゃこ とりにく みそ 豆腐	米 米粒麦 ごま さとう ごま油 板こんにゃく さといも	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう 長ねぎ	577 30.2
23	金	○	あしたばチャーハン えびシューマイ はるさめスープ	鶏卵 焼き豚 なんと 牛乳 えび ぶた肉 レンズまめ ベーコン 豆腐	米 米サラダ油 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 くす粉 はるさめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ あしたば しょうが ぶなしめじ こまつな	585 27.4
26	月	○	ごはん にくどうふ もやしのごまソース てづくりじゃこつくだに	牛乳 ぶた肉 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	米 米粒麦 米サラダ油 さとう くす粉 ごま	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな もやし 切干しいたけ	593 27.4
27	火	○	ピラフ ポテトオムレツ だいたいりりサラダ	ベーコン 牛乳 ぶた肉 レンズまめ 鶏卵 チーズ 大豆 カットわかめ	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ピーマン 冷凍コーン パセリ きゅうり もやし	660 25.3
28	水	○	マーボーどうふどん こまつなとひじきのあまからいため くだもの	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳 ひじき	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 くす粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん だけのこ こまつな りんご	612 21.8
29	木	○	ふきよせごはん いかとだいのかりんとあげ とうふだんごじる	とりにく 油揚げ 牛乳 いか 大豆 豆腐	米 もち米 くり 米サラダ油 板こんにゃく さとう 揚げ油 でん粉 白玉粉 さといも	にんじん ぶなしめじ さやいんげん しょうが だいこん こまつな えのきたけ	640 26.3
30	金	○	みそけんちんうどん かぼちゃとチーズのつつみあげ ミニトマト	とりにく みそ 油揚げ なんと 豆腐 牛乳 チーズ クリーム	冷凍うどん 米サラダ油 板こんにゃく さといも ごま 揚げ油 さとう バター ぎょうざの皮	ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな かぼちゃ ミニトマト	633 25.3

※ 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。

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(金)です。

