



# 10月のこんだてひょう

## 今月の給食目標:じょうぶな体をつくりましょう

平成 26 年 練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと言メモ						
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	食塩相当量							
2	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 あっさりづけ けんちん汁	まさば 赤みそ さば節 木綿豆腐 牛乳	精米 上白糖 板こんにやく さといも ごま油	にんじん こまつなしょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 30.9 18.4 3.6	けんちん汁は建長 寺汁がなまってけ んちん汁となった そうです。						
3	金	○	栗おこわ 松風焼きレコン入り 二色ひたし みそ汁 みかんゼリー	豚ひき肉 大豆 たまご 赤み そかつお節 さば節 油揚げ 白みそ 牛乳 粉寒天	もち米 精米 三温糖 パン粉(生) じゃがいも 上白糖 くり ごま 米サラダ油	にんじん こまつな れんこん ねぎ 干し椎茸 はくさい オレンジジュース みかん缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 25.5 19.5 3.5	みかんの日の献立 です。来月は校庭 のみかんも色づく でしょう。						
6	月	○	ピビンバ わかめスープ	豚ひき肉 大豆 たまご コチュジャン さば節 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな にんにく しょうが りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 27.4 23.3 2.3	わかめスープは誕 生日や祝いの時の 特別なスープだ そうです。						
7	火	○	みそラーメン スイートポテト	テンメンジャン 白みそ 赤みそ さば節 豚モモ肉 なた たまご 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん 上白糖 さつまいも ごま油 ラード ごま 米サラダ油 有塩バター	にんじん ならめんま しょうが にんにく ねぎ はくさい 玉葱 りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695 24.5 20.1 3.4	スイートポテトには サツマイモ60gを 使います。						
8	水	○	ご飯 四川豆腐 チーズポテト	豚モモ肉 さば節 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 ダイスチーズ	精米 三温糖 かたくり粉 くずでん粉 じゃがいも 米サラダ油 ごま油 有塩バター	にんじん チンゲンツアイ パセリ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 26.7 20.8 2.3	四川豆腐には 野菜110g 豆腐100g 使っています。						
9	木	○	二色フレンチトースト 大根サラダ ポトフ	たまご 蒸しかまぼこ さば節 豚モモ肉 ウィンナー 牛乳	食パン 上白糖 じゃがいも 有塩バター 米サラダ油 ごま油	赤ピーマン にんじん だいこん きゅうり キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 28.3 25.1 2.1	二色フレンチトース トは卵味とココア味 です。						
10	金	○	わかめご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま酢あえ すまし汁	鶏肉モモ肉 さば節 豚モモ 肉 炊き込みわかめ 牛乳	精米 おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 かたくり粉 上白糖 米サラダ油 ごま	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 24.8 21.2 2.4	人気のわかめご飯 と鶏の唐揚げです 高学年は唐揚げ2 個です。						
14	火	○	ちらし寿司 よしの汁 カルピスゼリー	たまご 油揚げ むきえび かつお節 さば節 木綿豆腐 きざみのり 牛乳 粉寒天 カルピス 鶏肉もも肉	精米 三温糖 上白糖 さといもくずでん粉 大豆油	にんじん さやえんどう こまつな かんぴょう(乾) 干し椎茸 ふなしめじ みかん缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 27.4 17.5 3.2	カルピスゼリーは 酸っぱくて、甘くて さっぱりしています						
15	水	○	ゆかりご飯 ごま和え おでん	焼き竹輪 さつま揚げ 一口がんと揚げポール つみれ はんぺん うずら卵 牛乳 こんぶ	精米 上白糖 じゃがいも 板こんにやく 竹輪ふ ごま	こまつな にんじん えのきたけ りょくとうもやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 22.6 14 2.9	おでんの季節にな りました。給食のお でんは具だくさんで す。						
16	木	○	スパゲッティミートソース ワカメサラダ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳 わかめ	スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 ごま油	にんじん トマト缶詰 赤・黄ピーマン 玉葱 しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 25.4 21.6 2.6	ミートソースは麺に ソースをよく絡めて 食べてください。						
17	金	○	赤飯 卵のふんわり焼 土佐きゅうり いものこ汁	ささげ まぐろ缶詰 絹ごし豆腐 たまご かつお節 さば節 鶏肉モモ肉 牛乳 スライスチーズ	精米 もち米 さといも ごま マヨネーズ(卵黄型)	パセリ にんじん こまつな だいこん きゅうり ふなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 29.6 25.3 2.6	光4中の30周年 開校記念を一緒に お祝いします。						
20	月	○	カレーライス コーンサラダ	豚モモ肉 生クリーム 牛乳	精米 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 有塩バター 米サラダ油	にんじん にんにく セロリー 福神漬 りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 19.2 22.9 3.2	給食のカレーがおい しいのは大釜で つくるからでしょう か？						
21	火	○	チャンポンうどん 大学芋	さば節 豚モモ肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 牛乳	冷凍細うどん さつまいも 上白糖 水あめ 米サラダ油 ごま ごま油 大豆油	にんじん ならしょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 25 19.3 2.5	大学芋は水飴をつ かつたれがおい しいです。						
22	水	○	菜めし からし和え 魚の照り焼き かき玉汁	さけ さば節 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	精米 もちきび 上白糖 かたくり粉	菜めしの素 こまつな にんじん しょうが りょくとうもやし ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 30.3 13.7 2.8	かき玉汁は片栗粉 でとろみをつけて います。保温効果 もあります。						
23	木	○	かき揚げ丼 もやしのピリ辛 のっぺい汁	いか 焼き竹輪 たまご さば節 鶏肉モモ肉 木綿豆腐 牛乳 さくらえび	精米 薄力粉 上白糖 さといも 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 系みつば ねぎ こまつな 玉葱 きゅうり りょくとうもやし ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 27.4 18.9 3	かきあげ丼は甘醬 油のたれがご飯に しみて、さらにおい しくなります。						
24	金	○	ガーリックフランス マカロニのクリーム煮 果物(りんご)	さば節 鶏肉モモ肉 むきえび 牛乳 粉チーズ 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも マカロニ 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米サラダ油 有塩バター	パセリ にんじん ほうれんそう にんにく りんご 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 24.4 30.4 1.4	1日1個のりんごは 医者らすごいとい い、りんごの酵素が体 の調子を整えます						
27	月	○	チャーハン 広東スープ モカゼリー	たまご 焼き豚 なたと さば節 鶏肉モモ肉 木綿豆腐 いか 牛乳 粉寒天 生クリーム	精米 かたくり粉 上白糖 ごま油 米サラダ油 ごま	にんじん チンゲンツアイ ねぎ グリンピース りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 25.9 22.6 2	牛乳＆コーヒーの ゼリーです。大人 の気分を味わって みてください。						
28	火	○	ツナトースト チリコンカン 果物(柿)	ツナ缶 大豆 牛乳 豚ひき肉 スライスチーズ	食パン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ(卵黄型) 米サラダ油	にんじん トマト缶詰 パセリ 玉葱 かき セロリー にんにく しょうが マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 27.4 26.4 1.7	柿は堅いですが堅 い物も食べてあご を鍛えましょう。						
29	水	○	きのこごはん にぎすの磯辺揚げ ゆず風味 みそ汁	豚ひき肉 にぎす さば節 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 あおのり	精米 薄力粉 上白糖 米サラダ油	さやえんどう ほんしめじ えのきたけ まいたけ はくさい だいこん きゅうり ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 32.4 21.1 2.9	にぎすは低学年は 1匹高学年は2匹で す。カルシウムたっ ぷりです。						
30	木	○	ごまごはん いかのマヨネーズ焼き おひたし チゲスープ	いか 白みそ さば節 豚モモ肉 木綿豆腐 赤みそ 牛乳	精米 米サラダ油 ごま マヨネーズ(卵黄型) ごま油	こまつな にんじん なら キャベツ りょくとうもやし はくさい キムチ漬 ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 28.8 20.3 3.3	ごまごはんには黒 ごまを使います。						
31	金	○	ジャージャー麺 スイートパンプキン 果物(みかん)	豚ひき肉 大豆 生クリーム さば節 赤みそ テンメンジャン 八丁みそ たまご 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 くりでん粉 ごま油 米サラダ油 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく みかん たけのこ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	726 25.7 21.3 3.1	サツマイモをカボ チャに変えスイー トパンプキンにし ました。						
				エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
南町小 10月平均				656	26.6	21.1	360	2.5	263	0.42	0.58	35	5.0	2.7	
学校栄養摂取基準 <中学年>				640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

\* 献立は食材の都合により変更する場合があります。

\*9月の生乳産地実績は千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道でした

