



# 10月 献立予定表

平成 28 年

早寝・早起き・朝ごはん

給食目標:じょうぶな体をつくろう。

練馬区立南町小学校

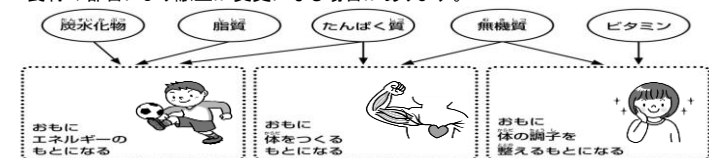
日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとくちメモ
				血や肉になる	働き力になる	体の調子を整える		
4	火	○	ビビンバ 広東スープ 果物(ぶどう)	豚モモ肉 油揚げ 高野豆腐 削り節 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんにく 青梗菜 しょうが にんにく 生ぜんまい こんにやくもやし 干し椎茸 たけのこ ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2日運動会の 場合お休みに なります。
5	水	○	チャンポン麺 うずらの卵煮 ミルクゼリー オレンジソース	豚肩肉 いか むきえび 豚骨 なるとうずら卵 牛乳 粉寒天 クリーム	蒸し中華めん 上白糖 コーンスターチ 米ぬか油 ごま油	にんにく にんにくしょうが もやし たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ 温州蜜柑缶詰 レモン(果汁)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	うずら卵煮は 1人2個ずつで す。
6	木	○	胚芽パン・タンドリーチキン チリコンカン グリーンサラダ	鶏肉 豚ひき肉 大豆(水煮) 金時豆 牛乳 ヨーグルト	胚芽パン 上白糖 米ぬか油	にんにく にんにくしょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	タンポポチキンはカレー粉とヨーグルトで下味をつけます。
7	金	○	ご飯(70g) 魚のゴマみそ焼き・五目豆 沢煮わん	しろさけ 赤みそ 大豆(水煮) さつまいも 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 上白糖 ごま 米ぬか油	にんにく こまつなしょうが ねぎ こんにやく 干し椎茸 だいこん えのきたけしらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	五目豆は箸で 上手につまめ ますか?練習 しましょう。
11	火	○	豚キムチ丼 しめじと卵のスープ	豚肩肉 ベーコン たまご 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 コチジャン	にんにく にんにくこまつな しょうが にんにく 玉葱 はくさい キムチ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	スープのどろみ は片栗粉でつ けています。
12	水	○	きびご飯 ひじき入り厚焼き卵・ゆかり和え 具だくさんみそ汁	たまご 豚モモ肉 油揚げ 削り節 ひじき 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 きび 上白糖 じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんにく ゆかり こまつな 玉葱 だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ゆかりは赤しそ から作られま す。
13	木	○	こぎつねご飯 いかのごまがらめ お月見白玉汁	豚ひき肉 油揚げ いか 大豆(水煮) 鶏肉 削り節 牛乳 利尻昆布	精白米 上白糖 かたくり粉 白玉団子 米ぬか油 白ごま	にんにく ほうれんそう しょうが えだまめ だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今日は十三夜 です。きれいな 月が見られると いいですね。
14	金	○	ご飯・のりの佃煮 さんまの塩焼き 野菜の旨煮	さんま 焼き竹輪 鶏肉 牛乳 もみのり	精白米 三温糖 米ぬか油	にんにく さやいんげん だいこん こんにやく 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	秋が旬の魚さ んまです。今日 は塩焼きにしま す。
17	月	○	チキンライス チーズサラダ 白菜のミルクスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ	精白米 押麦 上白糖 米ぬか油 バター	にんにく パセリ にんにく しょうが 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうりはくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	白菜をたっぷり 使ったミルク スープです。
18	火	○	きのこ山菜のおこわ 厚揚げの吹き寄せ おひたし	鶏肉モモ 油揚げ 生揚げ 牛乳	精白米 もち米 上白糖 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんにく さやいんげん ぶなしめじ 干し椎茸 ぜんまい しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ こんにやく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おこわはもち米 を蒸して作るご 飯ですが給食 では炊きます。
19	水	○	サーモンクリームスパゲティ コールスローサラダ ミニトマト	ベーコン ベにぎげ 牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ クリーム	マカロニスパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 バター 米ぬか油	にんにく ミノマト にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー グリンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	角切りにした鮭 が入ったクリー ムソースがけス パゲティです。
20	木	○	ご飯 ホキのコーン焼き・しめじのおかかあえ みそ汁	ホキ 糸削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 マヨネーズ(全卵型) バター	にんにく こまつな 玉葱 ホールコーン ぶなしめじ キャベツ だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	読書期間おす ずめは'はな ちゃんのみそ 汁'です。
21	金	ジュニア	チャーハン 鶏の唐揚げ 中華スープ	焼き豚 なるとたまご 鶏肉モモ 豚肩肉 豚骨 絹ごし豆腐 ジョア	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 薄力粉 ごま油 米ぬか油	にんにく にんにく ねぎ グリンピース しょうが 干し椎茸 もやし にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ふれあいラン チです。唐揚げ 1人2個です。
24	月	○	わかめご飯 煮魚 豚汁・果物(みかん)	あかうお 豚モモ肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 削り節白みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 白ごま 米ぬか油	にんにく こまつなしょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	みかんは少し 黄色く色づいて きましたね。
25	火	○	さつまいもご飯 肉豆腐 白菜漬	豚肩肉 押し豆腐 牛乳 刻み昆布	精白米 さつまいも 上白糖 かたくり粉 黒ごま 米ぬか油	にんにく さやいんげん しょうが にんにく こんにやく たけのこ 玉葱 干し椎茸 はくさい きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	栗のように甘い ふっくらとしたさ つまいもご飯で す。
26	水	○	中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	豚肩肉 豚骨 うずら卵 いか むきえび かまぼこ 大豆(水 煮) 牛乳 かたくりいわし	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 米ぬか油 ごま	にんにく チンゲンツアイ しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小魚は田作り などで使うたく くちいわしで す。
27	木	○	ひじきご飯 焼きししゃも 田舎汁・果物(柿)	鶏肉モモ肉 油揚げ 絹ごし豆腐 削り節 牛乳 ひじきししゃも	水稲穀粒(精白米) 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんにく こんにやく えだまめ ごぼう だいこん えのきたけ ぶなしめじ ねぎ かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	柿は富有柿を 4等分にしま す。
28	金	○	チリビーンズドッグ リボンマカロニスープ スイートポテト	豚ひき肉 大豆(水煮) ベーコン たまご 牛乳 クリーム	コッペンパン じゃがいも マカロニスパゲティ さつまいも 上白糖 米ぬか油 無塩バター	にんにく パセリ 玉葱 にんにくしょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	白ワインが隠し 味のスイートポ テトです。
31	月	○	かぼちゃパン・型抜きチーズ パンキンシュチュウ カラフルマリネ	鶏肉 牛乳 プロセスチーズ	パンキンパン 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター	にんにく かぼちゃ パセリ 赤ピーマン セロリー キャベツ 黄ピーマン 玉葱 えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

\* 10月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道です。

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

\* お米は27年度産 青森県産まっしぐら無洗米を使用しています。



**栄養素のはたらきを知ろう!**

食べ物には、健康に欠かせない栄養素がふくまれています