

10月 献立予定表

平成 29 年  早慶・早起き・朝ごはん 給食目標:じょうぶな体をつくりましょう。 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 | | 働く力になる | | 体の調子を整える | | | エネルギー | たんぱく質 | | 脂質 | 食塩相当量 |
| 3 | 火 | ○ | ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ | 豚ひき肉 大豆 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肩肉 牛乳 カットわかめ | 精白米 上白糖 かつくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま | にんじん しろしょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ もやし | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 609 24.6 19.7 3.4 | Kcal g g g | 運動会頑張りましたね。 | | | | | |
| 4 | 水 | ○ | こぎつねご飯 鯖の味噌煮 お月見白玉汁 | 豚ひき肉 油揚げ まさば 赤みそ 八丁みそ 鶏肉 削り節 牛乳 利尻昆布 | 精白米 上白糖 白玉団子 米ぬか油 | にんじん 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 | 697 28.3 19.7 3.7 | Kcal g g g | 白玉をお月様に見立ててお月見白玉汁を作ります。 | | | | | |
| 5 | 木 | ○ | ご飯 豚肉の三州煮 野菜の香りづけ | 豚肩肉 生揚げ いか 牛乳 | 精白米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 | にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが ごんにやく 玉葱 干し椎茸 キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 595 23.0 16.1 1.4 | Kcal g g g | 本場の三州煮はみそ味ですが、給食は醤油味です。 | | | | | |
| 6 | 金 | ○ | 栗おこわ さわらのしょうが焼き・五目豆 むらこも汁 | さわら 焼き竹輪 大豆 削り節 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布 | 精白米 もち米 上白糖 かつくり粉 日本ぐり 黒ごま 米ぬか油 | にんじん さやいんげん ごまつな しょうが ごんにやく 干し椎茸 ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 576 27.7 18.2 3.5 | Kcal g g g | 生の栗を使っておこわを炊きます。 | | | | | |
| 10 | 火 | ○ | チャンポン麺 みかんゼリー | 豚肩肉 いか むきえび うずら卵 なたと牛乳 パルプアガー | 蒸し中華めん 上白糖 米ぬか油 ごま油 | にんじん たらこ 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(果肉) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 608 24.8 17.0 2.6 | Kcal g g g | みかんの日です。みかんの缶詰を使ったゼリーです。 | | | | | |
| 11 | 水 | ○ | 鮭ちらし 大根のべっこう煮 すまし汁 | 塩ざけ 豚肩肉 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ 利尻昆布 | 精白米 上白糖 玉麩 米ぬか油 | にんじん さやえんどう ごまつな れんこん 干し椎茸 かんぴょう しょうが だいこん えのきたけ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 599 19.4 19.0 3.8 | Kcal g g g | 鮭ちらしは鮭のフレークを使っています。 | | | | | |
| 12 | 木 | ○ | きのこごはん 春巻 豆腐のぐず汁 | 油揚げ 豚肉 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 | 精白米 もち米 緑豆はるさめ かつくり粉 春巻きの皮 薄力粉 米ぬか油 ごま油 | にんじん さやえんどう ごまつな れんこん 干し椎茸 えのきたけ しょうが にんにく たけのこ キャベツ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 601 19.2 19.4 2.2 | Kcal g g g | 椎茸・しめじ・エノキを使ったきのこごはんです。 | | | | | |
| 13 | 金 | ○ | 大豆ごまごはん さんまの簡煮・おひたし 白菜のみそ汁 | 大豆 さんま削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 | 精白米 もち米 上白糖 白ごま | にんじん ほうれんそう ごまつな しょうが キャベツ はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 590 23.5 22.8 3.5 | Kcal g g g | さんまの簡煮は骨が柔らかくなるまで釜で煮ます。 | | | | | |
| 16 | 月 | ○ | チキンライス ピーンズサラダ かぼちゃスープ(パンクキンポターージュ) | 鶏肉 ロースハム 大豆 ミックスピーンズ ベーコン 牛乳 クリーム | 精白米 上白糖 薄力粉 米ぬか油 バター | にんじん 西洋かぼちゃ パセリ にんにく しょうが 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 665 25.1 22.6 2.5 | Kcal g g g | クーバー作「かぼちゃスープ」より | | | | | |
| 17 | 火 | ジョア | ひみつのカレーライス(ドライカレー) キャベツと人参のサラダ(ふれあいランチ) | 豚ひき肉 金時豆 ジョア | 精白米 米ぬか油 | にんじん トマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 干しほうとう キャベツ えだまめ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 613 24.7 12.6 2.4 | Kcal g g g | 井上荒野作「ひみつのカレーライス」より | | | | | |
| 18 | 水 | ○ | ジャムつきパンとフランス (食パン・いちごジャム) ツナのチーズローフ・ミネストローネ | まぐろ缶詰 たまご ベーコン 大豆 牛乳 ピザチーズ | 食パン パン粉 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油 | にんじん パセリ いちごジャム 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 | 693 32.0 28.1 3.2 | Kcal g g g | ホーバン作「ジャムつきパンとフランス」より | | | | | |
| 19 | 木 | ○ | ピラフ いしかのラビゴットソース しんせつなおともだち(かぶのポトフ) | ロースハム いか 豚肉 ウインナー 牛乳 | 精白米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 バター | にんじん パセリ トマト かぶ ブロッコリー 玉葱 にんにく ホールコーン マッシュルーム セロリー しょうが キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 608 28.0 21.2 2.8 | Kcal g g g | 「しんせつなおともだち」より | | | | | |
| 20 | 金 | ○ | わかめご飯 鮭のもみじ焼き・豚汁 柿(さるかに) | しろさけ 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素 | 精白米 じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油 | にんじん ごまつな 玉葱 ごぼう だいこん ごんにやく ねぎ かき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 678 26.5 22.1 2.5 | Kcal g g g | 昔話「さるかに」より | | | | | |
| 23 | 月 | ○ | 山路ご飯 厚揚げの吹き寄せ キャベツくん(キャベツ和え) | 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳 利尻昆布 | 精白米 もち米 上白糖 三温糖 かつくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま | にんじん さやいんげん ぶなしめじ えだまめ しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ ごんにやく キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 650 26.0 24.1 2.5 | Kcal g g g | 長新太作「キャベツくん」より | | | | | |
| 24 | 火 | ○ | 胚芽パン・鶏のケチャップ煮 野菜スープ (10月お誕生日デザート) ルルとララのスイートポテト(スイートポテト) | 鶏肉モモ ベーコン たまご 牛乳 クリーム | 胚芽パン 上白糖 さつまいも 米ぬか油 バター | にんじん パセリ 玉葱 キャベツ 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 | 695 28.0 29.3 3.1 | Kcal g g g | あんびるやすこ作「ルルとララのスイートポテト」より | | | | | |
| 25 | 水 | ○ | もりのスパゲティやさん(きのこスパゲティ) ワカメサラダ アメリカンドッグ | ベーコン 鶏肉胸 ウインナー 豆乳 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ | マカロニ・スパゲッティ 上白糖 プレミックス粉 米ぬか油 オリーブ油 白ごま | にんじん ピーマン にんにく 玉葱 生椎茸 ぶなしめじ えのきたけ もやし 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 | 612 25.5 24.3 4.8 | Kcal g g g | 船崎靖子作「もりのスパゲティやさん」より | | | | | |
| 26 | 木 | ○ | ひじきご飯 ししゃもの香味焼き・田舎汁 紅玉(りんご) | 鶏肉 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき ししゃも 煮干し | 精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 | にんじん さやえんどう ごまつな ごんにやく しょうが ごぼう だいこん りんご | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 638 28.7 18.7 3.5 | Kcal g g g | 後藤竜二作「紅玉」より | | | | | |
| 27 | 金 | ○ | パプリカライスクリームソースかけ ピーターラビットのにんじんスープ (ABCマカロニスープ) (読書旬間終わり) | 鶏肉 むきえび 牛乳 クリーム | 精白米 薄力粉 マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油 バター | ブロッコリー にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ セロリー ホールコーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 685 24.6 23.3 2.8 | Kcal g g g | ピーターラビットの絵本より | | | | | |
| 30 | 月 | ○ | ご飯 八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮 | 豚肩肉 いか うずら卵 むきえび 大豆 牛乳 かたくちいわし | 精白米 かつくり粉 上白糖 米ぬか油 白ごま | にんじん テンゲンツァイ はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 644 30.6 20.1 1.7 | Kcal g g g | 八宝菜は井ぶりにして食べます。 | | | | | |
| 31 | 火 | ○ | キャロットライス ポークソテー・ジュリエンスープ かぼちゃマフィン (ハロウィン) 演劇鑑賞教室 | 豚肉 ベーコン たまご 豆乳 牛乳 | 精白米 じゃがいも 上白糖 プレミックス粉 砂糖 バター ごま油 白ごま 米ぬか油 | にんじん かぼちゃ 玉葱 しょうが にんにく セロリー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 787 27.6 30.0 2.7 | Kcal g g g | Halloweenにかぼちゃマフィンを作ります。 | | | | | |
| | | | | エネルギーKcal | たんぱく質g | 脂質g | カルシウムmg | 鉄mg | レチノール | ビタミンB1mg | ビタミンB2mg | ビタミンCmg | 食物繊維g | 食塩g |  |
| 南町小学校10月平均 | | | | 642 | 25.9 | 21.4 | 349 | 2.1 | 243 | 0.27 | 0.45 | 16 | 4.6 | 3.0 | |
| 学校栄養基準(中学年) | | | | 640 | 24.0 | 21.3 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5 | |

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。
* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。

* 9月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

食欲の秋と言います。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか。秋になると昼間はほかほか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。また 私たちの体は寒い冬が来るのに備えて体に栄養を蓄えようとする。そのため秋においしくなった食べ物をたくさん体に取り込もうとするからです。

