



10月のこんだて

平成29年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	たんぱく質 g
2	月		ごはん もやしのごま酢和え 肉豆腐	豆腐 豚肉 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 しらたき ごま	にんじん チンゲンツアイ もやし 玉葱 しめじ ねぎ	561 25.2
3	火		ねぎチャーハン わかめとツナの中中華サラダ ワントンスープ	豚肉 なると たまご ツナ 牛乳 わかめ (豚骨)	米 麦 砂糖 ワンタン ごま油 米油 ごま	にんじん 干し椎茸 ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく しょうが はくさい ねぎ もやし	621 24.5
4	水		☆十五夜献立 秋の香りごはん お月見団子汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 麦 さつまいも さといも 白玉粉 米油	にんじん こまつな しめじ 干し椎茸 たいこん えのき くだもの	572 18.5
5	木		ごはん さんまのぬか煮 磯香和え かぼちゃのみそ汁	さんま みそ 豆腐 牛乳 のり (かつお節) (昆布)	米 砂糖 米ぬか	こまつな にんじん かぼちゃ しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉葱 しめじ	685 26.8
6	金		きなこトースト 麦入りミネストローネ くだもの	きなこ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 大麦 マーガリン 米油	にんじん トマト缶 にんにく セロリー 玉葱 くだもの	596 19.3
10	火		中華丼 さつま芋と大豆の揚げ煮	豚肉 かまぼこ いかり えび うずら卵 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい きくらげ グリンピース	664 28.9
11	水		ごぼう入りドライカレー わかめスープ カルピスゼリー	豚肉 牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 バター 米油 ごま	にんじん ピーマン トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 ごぼう マッシュルーム 干しぶどう ねぎ みかん缶	601 20.1
12	木		栗ごはん さばの昆布焼き 野菜焼	さば 鶏肉 牛乳 とろろ昆布 (かつお節)	米 もち米 栗 ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 たいこん ねぎ えのき	600 22.2
13	金		和風きのこスパゲティ みそドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 みそ 牛乳 (鶏ガラ)	スパゲティ でん粉 砂糖 オリブ油 米油 ごま油	にんじん ピーマン にんにく 玉葱 えのき しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	608 23.5
16	月		きんぴらごはん わかめと野菜のサラダ どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ さけ 牛乳 わかめ (かつお節) (昆布)	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 米油 バター	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり もやし 玉葱 ホールコーン ねぎ	565 24.4
17	火		ガーリックフランス チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン 米油	パセリ にんじん トマト缶 トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	609 27.3
18	水		ホイコーロー丼 中華春雨	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり	606 23.1
19	木		ごはん 鮭のゆずみそ焼き キャベツの即席漬け かき玉汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 でん粉 ごま	にんじん こまつな ゆず キャベツ しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ	587 29.3
20	金		麦ごはん きのこストロガノフ フレンチサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター	トマトピューレ にんじん にんにく 玉葱 しめじ えのき エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	589 19.2
23	月		干草うどん もやしサラダ ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 竹輪 牛乳 あまのり (かつお節)	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 ごま油 米油	にんじん こまつな 干し椎茸 たいこん はくさい ねぎ もやし きゅうり	586 26.9
24	火		親子丼 糸寒天サラダ	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳 寒天 (かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ えのき	613 23.8
25	水		☆すずしろ学級宿泊学習1日目 ひじきごはん ししゃものみりん焼き かぶときゅうりの甘酢漬 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ひじき ししゃも (かつお節)	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん さやいんげん ごぼう かぶ きゅうり たいこん ねぎ	582 24.3
26	木		☆すずしろ学級宿泊学習2日目 フレンチトースト 豆入りポトフ くだもの	たまご 豚肉 ベーコン ウィンナー 大豆 牛乳 (豚骨)	食パン 砂糖 じゃがいも バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	597 25.8
27	金		☆すずしろ学級宿泊学習3日目 わかめごはん キャベツのじゃこ炒め 筑前煮	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖 米油	こまつな にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく 干し椎茸	591 23.2
30	月		ごはん たれかつ 野菜のおかか和え わかめと油揚げのみそ汁	豚肉 たまご かつお節 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油	こまつな にんじん キャベツ たいこん ねぎ	667 29.6
31	火		丸パン ツナドレッシングサラダ パンキンシチュー	ツナ ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	丸パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 ごま油 バター	にんじん かぼちゃ キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく 玉葱	604 21.4

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	605	24.2	29.0	334	2.2	272	0.40	0.53	28	4.8	2.8
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

