



# 10月のこんだて

平成30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	火		ごはん かつおでんぶ もやしのごま酢和え 肉豆腐	かつお節 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 玉ねぎ しめじ ねぎ	596 29.1
3	水		親子丼 和風サラダ	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ えのき	607 23.7
4	木		きなこトースト 麦入りミネストローネ りんご	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 ジャが芋 砂糖 麦 マーガリン 米油	にんじん トマト缶 にんにく セロリー 玉ねぎ りんご	596 19.3
5	金		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 里芋 砂糖 米油	こまつな にんじん キャベツ ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	583 22.4
9	火		☆5年生移動教室① 試食会 栗ごはん 鮭のゆずみそ焼き 田舎汁 りんご	鮭 みそ 鶏肉 牛乳 (かつお節)	米 もち米 砂糖 ジャが芋 こんにゃく 栗 ごま 米油	にんじん こまつな ゆず ごぼう たいこん ねぎ りんご	612 26.9
10	水		☆5年生移動教室② 中華丼 さつま芋と大豆の揚げ煮	豚肉 かまぼこ いちい えび うずら卵 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 でん粉 さつま芋 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 玉ねぎ 白菜 グリンピース	657 28.5
11	木		☆5年生移動教室③ きんぴらごはん わかめと野菜のサラダ どさんこ汁 にんじんゼリー	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳 わかめ 寒天 (かつお節) (昆布)	米 麦 こんにゃく 砂糖 ジャが芋 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 玉ねぎ ホールコーン ねぎ みかんジュース	613 24.6
12	金		ガーリックトースト 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	食パン 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 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	637 28.1
15	月		キムタクごはん ジャンボギョーザ かき玉スープ	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 ぎょうざの皮 でん粉 米油 ごま ごま油	にら にんじん もみ菜 たくあん キムチ にんにく 白菜 玉ねぎ	602 24.0
16	火		黒砂糖パン 白身魚の香草焼き さつま芋のオレンジ煮 白菜スープ	ホキ ベーコン 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	黒砂糖パン パン粉 さつま芋 砂糖 はるさめ でん粉 マヨネーズ	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム みかんジュース 白菜 ねぎ	623 22.3
17	水		レンズ豆入りカレーライス わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト 生クリーム わかめ (豚骨)	米 麦 ジャが芋 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース キャベツ きゅうり	669 19.9
18	木		ごはん さんまの生姜煮 磯香和え かぼちゃのみそ汁	さんま 豆腐 みそ 牛乳 のり (かつお節) (昆布)	米 砂糖	もみ菜 にんじん かぼちゃ しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	645 25.4
19	金		昆布ごはん ジャが芋のみそがらめ うすくず汁	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 昆布 わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 ジャが芋 小麦粉 米油	にんじん こまつな ごぼう えのき	607 21.0
22	月		みそラーメン わかめとツナの中華サラダ	豚肉 みそ ツナ 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	中華めん 砂糖 米油 ラード バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	604 25.4
23	火		ごはん 和風塩麴ハンバーグ 野菜のごま酢和え ジャが芋のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 パン粉 でん粉 砂糖 ジャが芋 米油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし	618 28.2
24	水		☆すずしろ学級自治学習1日目 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 玉ねぎ しめじ えのき エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	590 20.1
25	木		☆すずしろ学級自治学習2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 ジャが芋 米油 ごま	にんじん ごぼう かぶ きゅうり たいこん ねぎ	581 24.2
26	金		☆すずしろ学級自治学習3日目 フレンチトースト 豆入りポトフ みかん	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 ジャが芋 バター 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん	597 25.8
29	月		ごはん たれかつ 野菜のおかめ和え 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	655 29.3
30	火		ごはん さばの昆布焼き キャベツの即席漬 かき玉汁	さば 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 昆布 (かつお節)	米 でん粉 ごま	にんじん こまつな キャベツ しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	633 24.8
31	水		☆3年、4年遠足 セサミンパン パンプキンチュー 切り干し大根のサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	セサミンパン ジャが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん かぼちゃ にんにく 玉ねぎ 切干したいこん キャベツ きゅうり	604 21.0

※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。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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	616	15.9	28.6	340	91	2.2	275	0.40	0.52	30	4.9	2.8
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満