



10月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなって ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
3	月		振替休業日					
4	火	四川豆腐丼 中華風スープ	ぎゅうにゅう とろろ ぶたにく とり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ たまねぎ ねぎ しいたけ ザーサイ しめじ もやし	605 24.9	海藻類	
5	水	麦ごはん 魚の辛味焼き ごま和え 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ごま	にんじん ごまつな ねぎ もやし だいこん	619 26.7	きのご類	
6	木	ミルクパン きのごマカロニグラタン ミニトマト ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	ミルクパン マカロニ ごむぎこ じゃがいも あぶら バター	にんじん ミニトマト たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリー かぶ	654 27.0	卵	
7	金	きびごはん 大根ときゅうりの中華漬け じゃがいものカレー煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あげボール	こめ きび じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん	613 23.0	緑黄色野菜	
10	月		体育の日					
11	火	五目旨煮丼 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちくわ うずらたまご	こめ おおむぎ かたくりこ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ たけのこ はくさい もやし ねぎ	603 24.9	豆類	
12	水	ミルクパン チリコンカン ツナドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず まぐろフレーク	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん トマト たまねぎ もやし キャベツ	610 26.3	きのご類	
13	木	栗おこわ ほっけの開き焼き 塩昆布漬け 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ とろろ みそ こんぶ わかめ	こめ もちごめ くり ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	605 26.4	卵	
14	金	メキシカンライス カントリーサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とり ウィンナー ベーコン	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん レモン	612 20.5	海藻類	
17	月	鶏ごぼうごはん もやしときゅうりのごま酢あえ きやべつのみそ汁	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごぼう もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	601 20.9	乳製品	
18	火	揚げパン コーンポト 肉団子入り野菜スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご	コッパン さとう じゃがいも かたくりこ はるさめ ごま バター ごまあぶら	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい	624 23.7	小魚	
19	水	チキンライス フレンチドレッシングサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	こめ おおむぎ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり レモン しめじ	621 17.7	豆類	
20	木	ちゃんこうどん ちくわのいそ揚げ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ かまぼこ あおりのり	うどん ごむぎ さとう あぶら	にんじん ごまつな だいこん はくさい ねぎ しいたけ ももジュース	604 25.5	乳製品	
21	金	きびごはん もやしのナムル 厚揚げと豚肉のみそ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ きび さとう ごまあぶら ごま	にんじん ビーマン ごまつな キャベツ しいたけ もやし ねぎ	640 27.6	果物	
24	月	きびごはん 野菜の中華和え 豚肉の三州煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか	こめ きび じゃがいも さとう こんぶ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほろれんそう しいたけ たまねぎ キャベツ	632 26.6	海藻類	
25	火	麦ごはん ひじき入り厚焼きたまご もやしのゆかり和え 白菜と大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ひじき	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん ゆかり しいたけ たまねぎ もやし だいこん はくさい ねぎ	602 24.6	小魚	
26	水	さんまの蒲焼き丼 塩もみ わかめスープ	ぎゅうにゅう さんま とうろ わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん きゅうり かぶ ねぎ	651 22.0	きのご類	
27	木	ごぼう入りドライカレー きやべつのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん セロリー ごぼう たまねぎ ほしぶどう キャベツ もやし	651 22.7	卵	
28	金	ガーリックフランス パンブキンシチュー ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とり なまクリーム アガー	ニューフランスパン ごむぎこ さとう マーガリン あぶら バター	にんじん かぼちゃ セロリー たまねぎ	654 24.9	豆類	
31	月	麦ごはん 磯香和え 吉野煮	ぎゅうにゅう とり あつあげ うずらたまご いか のり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ たけのこ はくさい もやし	616 24.2	乳製品	

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月分平均	624	23.9	20%	344	2.2	268	0.4	0.52	30	2.7	4.7
学校給食実施基準	640	18～32	摂取エネルギー 全体の 25～30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0