



# 10月の献立表

平成29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	補って 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		
2	月		振替休業日					
3	火	○	ごぼう入りドライカレー キャベツのマリネ	ぎゅうにゅう ふたひきにく レンズまめ	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリーンピース	659 22.7	海藻類
4	水	○	スパゲティピザソース カントリーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー こなチーズ	マカロニ はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり あおピーマン トマトかんづめ	626 23.7	きのこ類
5	木	○	ショートニングパン きのことペンネのクリーム煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう とりにく とりがら (だし用) なまクリーム こなチーズ	ショートニングパン はくりきこ バター ペンネマカロニ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほんしめじ エリンギ キャベツ とうもろこし	598 20.7	卵類
6	金	○	きびごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のわふうあえ	ぎゅうにゅう ふたひきにく	こめ きび さとう かたくりこ じゃがいも しろごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ グリーンピース もやし	640 21.5	卵類
9	月		体育の日					
10	火	○	ごはん 和風ハンバーグ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ かつお削り節 (だし用) たまご こめみそ カットわかめ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ	628 28.0	緑黄色野菜
11	水	○	だいずいりひじきごはん けんちん汁 野菜のうめあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ かつお削り節 (だし用) とうふ ひじき	こめ おおむぎ さとう さといも いたこんにやく あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし ねりうめ	551 20.2	きのこ類
12	木	○	四川豆腐丼 中華スープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりがら (だし用) とうふ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ぐずこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ たまねぎ	657 26.6	小魚類
13	金	○	ミルクパン ツナドレッシングサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう ふたにく とりがら (だし用) まぐろかんづめ ベーコン だいず	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん トマトかん もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	593 25.6	きのこ類
16	月	○	とりごぼうごはん 大根のあちゃらづけ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお削り節 (だし用) こめみそ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	597 20.0	乳製品
17	火	○	あげパン (きなこ) コーンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりがら (だし用) ふたにく	コッペパン さとう ワンタンのかわ じゃがいも あぶら バター ごまあぶら	にんじん とうもろこし しょうが にんにく はくさい もやし ねぎ	591 21.2	果物類
18	水	○	チキンライス ベジタブルスープ くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう とりにく とりがら (だし用) ベーコン	こめ おおむぎ さとう バター あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ ほんしめじ りんご	560 16.7	豆類
19	木	○	むぎごはん ほっけのひらき 大根サラダ よしの汁	ぎゅうにゅう ほっけ かつお削り節 (だし用) とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ ぐずこ あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな だいこん もやし ごぼう ねぎ	566 23.7	海藻類
20	金	○	きびごはん あつあげとぶたにくのみそいため もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく とりがら (だし用) なまあげ こめみそ	こめ きび さとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん あおピーマン こまつな しょうが キャベツ ほししいたけ もやし ねぎ	618 27.4	緑黄色野菜
23	月	○	コメッコハヤシライス キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ おおむぎ こめこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	644 17.9	きのこ類
24	火	○	むぎごはん ひじきいりあつやきたまご 大根ととうふのみそ汁 もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ふたひきにく かつお削り節 (だし用) たまご あぶらあげ とうふ こめみそ ひじき	こめ おおむぎ さとう	にんじん ゆかり ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ もやし	601 25.3	豆類
25	水	○	秋のかおりごはん 野菜のしょうがあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく かつお削り節 (だし用) あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも さとう さといも こんにやく あぶら	にんじん こまつな ぶなしめじ ほししいたけ キャベツ しょうが だいこん ねぎ	598 21.0	きのこ類
26	木	○	チャンポンメン サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく いか やきちくわアガー	むしちゅうかめん かたくりこ さ とう あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	604 24.5	豆類
27	金	○	きびごはん ししゃものなんぼんづけ キャベツのこんぶづけ ふのすまし汁	ぎゅうにゅう かつお削り節 (だし用) ししゃも きざみこんぶ こんぶ (だし用) カットわかめ	こめ きび かたくりこ はくりきこ さとう あぶら しろごま	にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	612 22.6	海藻類
30	月	○	ガーリックトースト パンプキンチュー	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム とりがら (だし用) とりにく	しょくパン マーガリン はくりきこ あぶら バター	にんじん にんにく セロリー せいやかぼちゃ たまねぎ	600 18.3	果物類
31	火	○	むぎごはん よしの煮 いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく かつお削り節 (だし用) なまあげ うずらたまご いか やきのり	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 ごぼう ほししいたけ もやし たけのこ グリンピース はくさい	655 27.0	小魚類

※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	609	22.7	18.7%	333	2.1	260	0.38	0.49	27	2.5	5.3
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