

10月 献立表

平成 30 年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	火	牛乳	豆腐のあんかけ丼 のつべい汁	とりにくとうふ みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こんにやく さといも あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが たまねぎ はくさい しいたけ だいこん	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g
3	水	牛乳	ハッシュドポーク ハニーサラダ	ぶたにくぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ あぶら バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	エネルギー 740 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
4	木	牛乳	和風きのこスパゲティ むらさきいものスイートポテト	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ かたくりこ さつまいも さとう オリーブオイル バター	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g
5	金	牛乳	ごはん 千草和え さかなの紅葉焼き みそ汁	メルルーサ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こめ じゃがいも たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ もやし えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g
9	火	牛乳	黒糖パン きのこのキッシュ キャベツのスープ 夕焼けゼリー	ベーコン たまご とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かんてん	こくとうパン さとう あぶら	にんじん こまつな マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ オレンジジュース	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2 g
10	水	牛乳	麦ごはん スンドゥブチゲ わかめときゅうりの酢のもの	ぶたにくみそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ しらす	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たら にんにくしょうが しいたけ キムチ はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
11	木	牛乳	焼きカレーパン 野菜のスープ煮 型抜きチーズ	ぶたにく とりにく ウィナー ぎゅうにゅう	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら バター	にんじん さやいんげん たまねぎ レーズン にんにくしょうが セロリー キャベツ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g
12	金	牛乳	秋の山路おこわ 豚汁 ブロッコリーのごまじょうゆあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう こんにやく じゃがいも くり ごまあぶら あぶら	ブロッコリー にんじん しめじ しいたけ まいたけ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
15	月	牛乳	ツナライス 金時豆のスープ とり肉のマスタード焼き	ツナ とりにくぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう のり	こめ パンこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん にんにく たまねぎ	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.1 g
16	火	牛乳	あんかけチャーハン パンサンスー	やきぶた たまご ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ しょうが もやし しいたけ にんにく きゅうり	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
17	水	牛乳	ごはん いそかあえ ぶた肉の三州煮	ぶたにく なまあげいか ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	にんじん こまつな しょうが しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g
18	木	牛乳	マヨポテトースト ミネストローネ 果物(みかん)	ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも マカロニ あぶら たまごなしマヨネーズ	にんじん トマト ピーマン とうもろこし にんにく セロリー 玉葱 キャベツ みかん	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2 g
19	金	牛乳	さんまのかば焼き丼 きゅうりの漬けもの すまし汁	さんま とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま	しょうが きゅうり しめじ だいこん ねぎ	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.4 g
22	月	牛乳	じゃこゆかりごはん たらきのこソース つきみ団子汁	たら とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ かたくりこ しらたま ごまあぶら	わけぎ にんじん こまつな しめじ まいたけ えのきたけ だいこん はくさい	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g
23	火	牛乳	みそラーメン メンマいため うずらのしょうゆ煮	みそ ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ラード あぶら	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが ねぎ たまねぎ しいたけ はくさい もやし メンマ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 4.4 g
24	水	牛乳	ごはん さつまあげと野菜の煮浸し 肉じゃが	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう しらたき さとう あぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ グリンピース もやし	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2 g
25	木	牛乳	カレーピラフ 洋風すいとん 果物(ぶどう)	ベーコン えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ こむぎこ しらたま バター あぶら	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム だいこん かぶ はくさい キャベツ ぶどう	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
26	金	牛乳	ごはん むらかも汁 白身魚の南蛮漬 野菜のからしあえ	ホキ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ピーマン こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし しいたけ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
29	月	牛乳	茶めしおでん キャベツのゆず風味	さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき うずらのたまご ぎゅうにゅう こんぶ	こめ こんにやく さとう じゃがいも ちくわぶ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ゆず	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g
30	火	牛乳	マーボー丼 白菜のスープ	ぶたにく みそ とうふ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとうくず あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たら こまつな しょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ はくさい	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g
31	水	ジョア	ガーリックトースト パンプキンシチュー カントリーサラダ	とりにくいんげんまめ ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン こむぎこ さとう マーガリン あぶら バター	パセリ にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.1 g

目の愛護デー
(10月10日)

十三夜

ハロウィン

