



10月の献立表

平成26年10月
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質g
				赤:血や肉をつくる	黄:熱や力の元になる	緑:体の調子を整える	
2	木		ごはん さけのチャンチャンやき かふうだいにん いものこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ <small>旬の魚</small>	こめ むぎ さとう バター こんにやく さといも じゃがいも ごまあぶら	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	578 25.9
3	金		キムチチャーハン イカのチリソース ナムル レンフォアタン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか こなかんでん	こめ でんぶん はくりきこ さとう くずこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう ちんげんさい たまねぎ キムチ ぶどうジュース にんにく しょうが ねぎ もやし コーンかん	666 24.5
6	月		しょくばん てづくりピーチジャム しろみざかなのムニエル・レモンソース だいたいサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ホキ だいたい ベーコン わかめ	しよくパン さとう オリーブあぶら コーンスターチ はくりきこ ごまあぶら じゃがいも くずこ パター あぶら	パセリ にんじん ちんげんさい ももかん ももジュース レモン きゅうり たまねぎ キャベツ	583 25.9
7	火		ごはん さんまのしょうがに やさしいごますあえ だいにんのみそしる	ぎゅうにゅう さんま みそ こんぶ <small>旬の魚</small> わかめ	こめ むぎ さんおんとう さとう ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ だいにん	627 23.6
8	水		バエリア タンドリーチキン キャベツサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも パター マカロニ あぶら	パプリカ にんじん パセリ えのきたけ にんにく たまねぎ れいとうグリーンピース パインジュース キャベツ きゅうり	645 28.6
9	木		あしたばパン すべいんふうオムレツ コーンスープ なし	ぎゅうにゅう だいたい たまご ウィンナー とりにく	あしたばパン じゃがいも くずこ パター	パセリ こまつな たまねぎ コーンかん ねぎ なし <small>旬の果物</small>	605 25.7
10	金		あきなすカレーライス 10ひんもくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ はちみつ バター あぶら	にんじん かぼちゃ パプリカ だいにん パセリ しょうが にんにく たまねぎ なす もやし キャベツ きゅうり れいとうコーン	679 18.7
14	火		しせんみそとうふどん ちゅうかふうサラダ あっさりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう くずこ はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	625 24.3
15	水		ごはん てづくりふりがけ いわしのさんがあげ こまつなのおひたし ぶのすましじる	ぎゅうにゅう たまご はなかつお のり いわし ぶたにく みそ さばぶし こんぶ とうふ ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ はくりきこ でんぶん さとう あられふ ごま あぶら	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ	655 31.6
16	木		きんぴらドッグ ボルシチ きゅうりのピリからづけ じゃがく	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ みそ	コッペパン さとう さつまいも じゃがいも ごまあぶら あぶら アーモンドこ	にんじん さやいんげん トマトかん ごぼう しょうが にんにく たまねぎ かぶ しめじ れいとうグリーンピース キャベツ きゅうり	600 26.1
17	金		こざかなピラフ オニオンスープ カボチャいりだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも さとう バター さつまいも あぶら ごま <small>旬の手</small>	にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ れいとうコーン れいとうグリーンピース	662 22.2
20	月	食育の日献立	きのこごはん しろみざかなのみみじやき キャベツのおかかあえ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ けずりぶし とりにく	こめ さんおんとう でんぶん あぶら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん まいたけ しめじ キャベツ しょうが ねぎ はくさい もやし	604 27.8
21	火		ジャージャーめん とうふシューマイ かき	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とりにく みそ とうふ	むしちゅうかめん さとう でんぶん シュウマイのかわ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ セロリー ねぎ れいとうグリーンピース かき	682 29.4
22	水		ガーリックトースト ポトフ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー いんげんまめ <small>旬の魚</small>	ソフトフランスパン じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん にんにく <small>旬の果物</small> たまねぎ キャベツ だいにん きゅうり れいとうコーン	576 20.5
23	木		ごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	ぎゅうにゅう さば みそ さばぶし とりにく かまぼこ なまあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あられふ くずこ ごま	こまつな にんじん しょうが えのきたけ もやし さやえんどう ほししいたけ	638 31.8
24	金		あげパン わさんぼん&きなこ にくだんごスープ おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう きなこ とりにく たまご こなかんでん	ミルクパン わさんぼんとう さとう でんぶん はるさめ あぶら	にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ しょうが <small>旬の果物</small> ねぎ ももかん	608 23.9
27	月		はちみつレモントースト とうふとえびのケチャップに パプリカいりサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく えび だいたい <small>旬の魚</small> とうふ	しよくパン はちみつ あぶら グラニューとう さとう くずこ パター ごまあぶら	にんじん パプリカ レモン にんにく みかん しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり たまねぎ はくさい れいとうグリーンピース キャベツ	619 27.2
28	火		ごはん さけのさいきょうやき かわりにびたし ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さけ こおりとうふ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	こまつな にんじん にんにく しょうが ほししいたけ だいにん	605 30.1
29	水		ごもくうまにどん ちゅうかのそくせきづけ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらたまご とうふ	こめ むぎ くずこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい たけのこ はくさい もやし きゅうり たまねぎ	596 26.9
30	木		あきのやまじごはん ししゃものいそべあげ むらこもじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ とうふ こんぶ たまご ししゃも さばぶし	こめ さとう はくりきこ くずこ あぶら ぎんなん	にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ れいとうグリーンピース	623 28.9
31	金		パンブキンパン じゃこいりサラダ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ちりめんじゃこ なまクリーム	パンブキンパン じゃがいも はくりきこ さとう パター あぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	632 22.4

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



今月の目標:しよくごのすごしかたを くふうしよう

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今月の給食費の引き落としは 10月10日(金)