



# 10月の献立表

平成27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	金		運動会頑張ろう献立 ごはん とんかつ かいそうサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だし みそ わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ きゅうり もやし コーン だいこん	661 28.7
6	火		しらすごはん さかなのこうみやき ごぼうチップス ちゃんこじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ だし しらすばし たきこみわかめ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし	601 24.4
7	水		ガーリックトースト さつまいもサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ 旬の芋 とりがら	ソフトフランスパン さつまいも さとう じゃがいも バター マカロニ あぶら	にんじん トマトかん パセリ ほしぶどう にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	611 17.8
8	木		パエリア カリペーサラダ サワーポンチ	ぎゅうにゅう えび とりにく いか ベーコン	こめ バター あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう おとうかん にんにく たまねぎ マッシュルームかん みかんかん れいとうグリーンピース キャベツ きゅうり りんごかん	579 19.1
9	金		ごはん ゆでぶたのごまだれ こんぶサラダ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だし あぶらあげ とうふ みそ こんぶ	こめ むぎ さとう くずこ さんおんとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが きゅうり きりほしだいこん レモン だいこん ねぎ	665 26.5
13	火		タコライス ジャーマンポテト もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン だし チーズ もずく だいず	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	トマト みつば パセリ にんにく しょうが たまねぎ レモン キャベツ きゅうり えのきたけ	676 25.3
14	水		スパゲティきのこソース バリバリサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	スパゲティ くずこ ワンタンのかわ はちみつ オリーブあぶら あぶら	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルームかん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	644 25.7
15	木		さつまいもごはん ほっけのやきざかな かわりごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ほっけのひらき だし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ もちごめ さとう さつまいも こんにゃく じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ねぎ だいこん 旬の野菜	596 26.9
16	金		ごもくうまにどん きゅうりのピリからづけ ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ えび うずらたまご いか かまぼこ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう くずこ でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん ちんげんさい たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ しょうが にんにく	615 28.4
19	月		食育の日献立 ごはん とりにくのみそやき キャベツのおかかあえ さんべいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ はなかつお たら だし	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	640 28.7
20	火		はちみつレモントースト とうふとえびのケチャップに まめまめサラダ かき	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ ひよこまめ いんげんまめ だいず レンズまめ	しょくパン はちみつ さとう バター くずこ グラニューとう ごまあぶら あぶら	にんじん レモン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ だいずもやし かき たまねぎ はくさい れいとうグリーンピース	626 27.5
21	水		あきなすカレー 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 はちみつ じゃがいも こむぎこ バター あぶら 旬の野菜	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ なす だいこん あかきいりプリカ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり れいとうコーン	679 18.7
22	木		ごはん ツナあげぎょうざ かふうだいこん キムチナべふうみそしる	ぎゅうにゅう ツナかん ぶたにく とうふ だし みそ	こめ むぎ でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	ニラ こまつな キャベツ たまねぎ しょうが だいこん キムチ はくさい ねぎ もやし しめじ	625 21.3
23	金		バターロール ラザニア オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく とりがら チーズ 旬の魚	バターロール マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームかん しょうが コーンかん にんにく	654 27.6
26	月		ごはん さんまのしょうがに じゃがいものきんぴら わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さんま みそ さつまあげ だし わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごま	にんじん いんげん こまつな しょうが ねぎ	669 24.3
27	火		こさかなピラフ ししゃものからあげ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちりめんじゃこ たまご ししゃも だし	こめ こむぎこ バター でんぶん あぶら	にんじん パセリ たまねぎ れいとうコーン れいとうグリーンピース	639 27.3
28	水		ちゅうかどん はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか うずらのたまご とりがら とりにく とうふ ベーコン	こめ むぎ さとう くずこ でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん ちんげんさい しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ	638 25.6
29	木		あきのやまじごはん おからハンバーグ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ たまご おから だし	こめ さとう ぎんなん あぶら	にんじん ほししいたけ しめじ れいとうグリーンピース たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	636 26.7
30	金		パンプキンパン じゃこいりサラダ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とんこつ だいず ちりめんじゃこ なまクリーム	パンプキンパン さとう じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら 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	619 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。



早寝早起き朝ごはん  
5.66667E+37

今月の目標: しょくごのすごしかたを くふうしよう

今月の給食費の引き落としは 10月13日(火)