



# 10月の献立表

平成28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	
			いわしの日				
4	火		ごはん いわしのしょうがに だいずとジャコのごまからめ さわにわん	ぎゅうにゅう いわし みそ だいず だし ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん さやえんどう しいたけ もやし しょうが だいこん えのきたけ	621 29.0
5	水	読書週間献立	ピーナッツトースト ツナポテトースト サラダでげんき ボルシチ	ぎゅうにゅう ツナ ハム かつおげずり ぶたにく とりがら だいず こんぶ	しょくパン グラニューとう ピーナッツ じゃがいも さとう バター マヨネーズ あぶら	トマト にんじん トマトかん レモン たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく コーンかん セロリー かぶ しょうが	583 23.4
6	木		ごはん いかのいちみやき ひじきのいりに ミニトマト かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにつたにく いか あぶらあげ だいず たまご ひじき わかめ だし	こめ むぎ さとう こんにやく ごま あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん ねぎ こまつな パセリ にんにく しょうが キャベツ ミニトマト	594 28.3
7	金		ごはん かじょうどうふ もやしiriわかめスープ なし	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく とりにつたにく わかめ とりがら とんこつ	こめ むぎ さとう くずこ でんぶん ごま あぶら	にんじん しょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし なし	642 25.6
11	火	読書週間献立	ごはん わかくさポテト やさしいデラックスミートローフ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズ豆 ベーコン とんこつ あおのり	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ れいとうコーン しょうが にんにく かぶ はくさい	614 21.7
12	水		しせんみそとうふどん こうみあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい こまつな にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ りんご	643 24.4
13	木	十三夜・読書週間献立	あきのやまじごはん きゅうりのピリからづけ いものこじる きびだんご	ぎゅうにゅう とりにつたにく あぶらあげ だし とうふ みそ きなこ ぶたにく	こめ さとう こんにやく ごま さといも じゃがいも もちごめ きび あぶら ぎんなん ごまあぶら	にんじん しいたけ きゅうり もやし ねぎ しめじ	612 22.7
14	金		ガーリックライス タンドリーチキン イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご とりにつたにく とりがら ヨーグルト こなチーズ とんこつ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく パインジュース たまねぎ セロリー コーンかん ねぎ	659 26.6
17	月		ごはん あげきょうざ ほうれんそうのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう だいず とりがら ぶたにく	こめ むぎ でんぶん ごま きょうざのかわ こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら	ニラ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ	614 20.1
18	火		ごはん あきさけのさいきょうやき うのはなのふくろやき えのきのすましじる のりたまふりかけ	ぎゅうにゅう さけ だし おから とりにつたにく みそ わかめ たまご あおのり あぶらあげ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ばんのうねぎ とうみょう しょうが ねぎ しいたけ ごぼう えのきたけ	620 30.2
19	水	食育の日献立	あきなすカレーライス ハムとやさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん ごま バター あぶら	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ もやし	669 20.7
20	木	試食会	ねりマスバゲティ みそドレサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	ぎゅうにゅう ツナ たまご みそ ヨーグルト	スパゲティ さとう こむぎこ オリーブあぶら あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ もやし りんご きゅうり レモン	715 25.8
21	金		ごはん あきやさいのごまあえ さんまのタルタルソースやき なめこじる	ぎゅうにゅう さんま だし たまご とうふ あぶらあげ こなチーズ わかめ みそ	こめ むぎ こむぎこ さとう マヨネーズ ごま	パセリ ほうれんそう にんじん たまねぎ なめこ きゅうり キャベツ しめじ ねぎ	696 27.4
24	月		ロールトースト りんごジャムのこめこサンド パジルドレサラダ じゃがいもとまめスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とんこつ チーズ ウィナー だいず	しょくパン こめこパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな キャベツ りんご レモン セロリー もやし きゅうり たまねぎ	586 27.5
25	火		あおだいずごはん きりぼしだいにんのうまに ししゃものみりんやき とうふだんごじる	ぎゅうにゅう あおだいず あぶらあげ とうふ だし ししゃも とりにつたにく	こめ さとう しらたまこ じゃがいも ごま あぶら	にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん えのきたけ	579 22.7
26	水		キャロットライスのえびソースかけ ジャーマンポテト みかん	ぎゅうにゅう とりにつたにく えび ベーコン なまクリーム	こめ こめこ じゃがいも あぶら バター	にんじん パセリ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ しめじ みかん	654 23.7
27	木		ごはん ごもくまめ しろみざかなのもみじやき さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにつたにく だし ヨーグルト みそ こんぶ	こめ むぎ こんにやく さんおんとう さつまいも マヨネーズ あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう しいたけ もやし ねぎ たけのこ	640 25.2
28	金		カレーパン いとかなてんサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご レンズ豆め とんこつ とりにつたにく とりがら かなてん	まるパン こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん パセリ もやし こまつな マッシュルーム キャベツ たまねぎ	576 25.8
31	月	スウェーデン献立	てづくりシナモンロールパン スウェーデン・ミートボール こぶきいも ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりがら とんこつ なまクリーム	こむぎこ コーンスターチ さとう グラニューとう ばんこ バター じゃがいも あぶら	にんじん パセリ キャベツ もやし たまねぎ	663 27.1

\*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11日(火)です