

# 10月の献立表

平成29年9月 29日  
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<br>エネルギー-kcal<br>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  | 月 | ○  | しめじごはん<br>わふうミートグラタン<br>こじる<br><small>鹿児島県の料</small>                            | あぶらあげ ぶたひきにく おしどうふ あかみそ<br>だいず(国産,ゆで) しるみそ とうにゅう<br>さばぶし(だし) ぎゅうにゅう あおのり ピザチーズ | こめ さとう かんそうパンこ<br>いたこんにやく さといも こめあぶら                                   | にんじん こまつな ほんしめじ<br>にんにく しょうが たまねぎ ごぼう<br>だいこん ねぎ            | 678<br>29.5                |
| 3  | 火 | ○  | シーチキンライス<br>かいそうサラダ<br>ライスポールスープ<br><small>十五夜献立</small>                        | オイルツナ とりモモにく<br>とんこつ(だし) とりガラ(だし)<br>ぎゅうにゅう カットわかめ だしぶんじゅう                     | こめ さとう でんぶん じゃがいも<br>しるいりごま こめあぶら<br>ごまあぶら しるすりごま                      | パセリ にんじん ほうれんそう<br>きゅうり りょくとうもやし たまねぎ                       | 597<br>19.6                |
| 4  | 水 | ○  | あきのやまじごはん<br>キュウリのピリからづけ<br>いものこじる つきみだんこ                                       | とりモモにく あぶらあげ さばぶし(だし)<br>ぶたももにく あかみそ しるみそ ずこ<br>もめんどうふ だしこんぶ ぎゅうにゅう            | こめ さとう いたこんにやく さといも<br>じゃがいも しらたまこ しょうしんこめあぶら<br>ぎんなん(ゆで) しるいりごま ごまあぶら | にんじん ほししいたけ ほんしめじ<br>きゅうり りょくとうもやし ねぎ                       | 673<br>22.5                |
| 5  | 木 | ○  | あげパン(わさんぼん・きなこ)<br>マセドアンサラダ<br>チンゲンサイのミルクスープ                                    | きなこ とりモモにく ベーコン<br>とりガラ(だし) ぎゅうにゅう   | ミルクパン わさんぼんとうグラニューとう<br>はちみつ はくりきこ あげあぶら<br>こめあぶら バター                  | にんじん チンゲンさい だいこん きゅうり<br>れいとうホールコーン たまねぎ<br>ぶなしめじ           | 636<br>21.5                |
| 6  | 金 | ○  | ごはん やさいアーモンドあえ<br>さけとチーズのはるまきあげ<br>あっさりワカメスープ                                   | さけ とんこつ(だし) とりガラ(だし)<br>ぎゅうにゅう ピザチーズ<br>カットわかめ                                 | こめ こめつぶむぎ はるまきのかわ<br>はくりきこ さとう あげあぶら<br>ふんまつアーモンド しるいりごま               | すじなしいんげん にんじん こまつな<br>ブラックマツペもやし ねぎ エリンギ                    | 581<br>21.8                |
| 10 | 火 | ○  | きつねごはん<br>さんまのしょうがに<br>だいにんのみそしる  | ぶたひきにく あぶらあげ さんま<br>あかみそ さばぶし(だし) しるみそ<br>ぎゅうにゅう だしこんぶ                         | こめ こめつぶむぎ<br>さとう こめあぶら   | にんじん こまつな れいとうグリーンピース<br>しょうが だいこん ねぎ                       | 624<br>23.7                |
| 11 | 水 |    | みそビビンバどん<br>むらくもじる  | ぶたひきにく かんそうだいず(国産)<br>あかみそ さばぶし(だし) とりモモ肉<br>もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう だしこんぶ           | こめ もちこめ さとう でんぶん<br>こめあぶら しるいりごま<br>ごまあぶら                              | にんじん こまつな にんにく しょうが<br>みずにたけのこかんづめ りょくとうもやし<br>ほししいたけ ねぎ    | 638<br>27.2                |
| 12 | 木 |    | ごもくうどん<br>いがぐりくん<br><small>さつまいものあんに、くりを<br/>つつんで、そうめんをまが<br/>して揚げるデザート</small> | ぶたモモにく あぶらげいか<br>たまご ぎゅうにゅう  | れいとううどん いたこんにやく でんぶん<br>さつまいも さとう はくりきこ そうめん<br>あげあぶら バター むきぐり         | にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ<br>だいこん ほししいたけ ねぎ                    | 615<br>23.1                |
| 13 | 金 |    | ごぼういりドライカレー<br>ひじきサラダ<br>かき<br><small>季節の果物</small>                             | ぶたひきにく かんそうレンズまめ<br>ぎゅうにゅう めひじき  | こめ こめつぶむぎ さんおんとう<br>じょうはくとう こめあぶら<br>ごまあぶら                             | にんじん ビーマン にんにく しょうが<br>セロリー ごぼう たまねぎ きゅうり<br>れいとうホールコーン かき  | 693<br>23.7                |
| 16 | 月 |    | ごはん<br>カレーにくじゃが<br>かきたまじる   | ぶたモモにく とりモモにく<br>さばぶし(だし) たまご<br>ぎゅうにゅう  | こめ こめつぶむぎ じゃがいも<br>つきこんにやく さとう こめあぶら                                   | にんじん すじなしいんげん パセリ<br>たまねぎ キャベツ                              | 633<br>23.8                |
| 17 | 火 | ○  | クロックムッシュ<br>ボルシチ  | たまご ボンレスハム ぶたモモにく<br>とりガラ(だし) ゆでしるいんげんまめ<br>ピザチーズ ぎゅうにゅう                       | しょくパン はくりきこ じゃがいも<br>バター こめあぶら   | にんじん ホールトマトかんづめ たまねぎ<br>ホールコーンかんづめ しょうが にんにく<br>かぶ キャベツ セロリ | 639<br>31.9                |
| 18 | 水 |    | ブルコギどん<br>かんとんスープ   | ぶたかたにく コチュジャン トウバンジャン<br>ぶたモモにく とりガラ(だし)<br>もめんどうふ ぎゅうにゅう                      | こめ こめつぶむぎ りょくとうはるさめ<br>じょうはくとう はちみつ でんぶん<br>こめあぶら ごまあぶら                | にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ<br>しょうが はくさい セロリ                      | 597<br>22.6                |
| 19 | 木 |    | ごはん かわりごまあえ<br>さかなのこうそうやき<br>どさんこじる<br><small>北海道の料理</small>                    | ホキ さばぶし(だし) ぶたモモにく<br>さけ しるみそ ぎゅうにゅう<br>カットわかめ                                 | こめ こめつぶむぎ じょうはくとう<br>じゃがいも ごまあぶら しるすりごま<br>バター                         | ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが<br>りょくとうもやし たまねぎ だいこん<br>れいとうホールコーン     | 578<br>26.4                |
| 20 | 金 |    | メキシカンライス<br>ベジタブルスープ<br>ソーダゼリー  | ウィンナー とりむねにく とんこつ(だし)<br>とりガラ(だし) たまご ぎゅうにゅう<br>こなチーズ こなかなてん                   | こめ かんそうパンこ さとう<br>バター こめあぶら  | にんじん ビーマン ほうれんそう たまねぎ<br>マッシュルームかんづめ セロリ<br>ホールコーンかんづめ      | 572<br>20.4                |
| 23 | 月 |    | ひじきごはん えのきのおひたし<br>ホッケのやきざかな<br>じゃがいものみそしる                                      | とりモモにく あぶらあげ ほつけ<br>さばぶし(だし) あかみそ しるみそ<br>かんそうひじき ぎゅうにゅう                       | こめ つきこんにやく さとう<br>じゃがいも こめあぶら  | にんじん こまつな ほうれんそう<br>れいとうグリーンピース えのきたけ                       | 576<br>25.3                |
| 24 | 火 | ○  | さつまいもいりむらさきロールパン<br>フレンチサラダ<br>クリームコーンスープ                                       | たまご ぎゅうにゅう   | きょうりきこ むらさきイモパウダー<br>さとう さつまいも さんおんとう<br>でんぶん バター こめあぶら                | にんじん キャベツ きゅうり れいとうホールコーン<br>たまねぎ クリームコーンかんづめ               | 560<br>18.1                |
| 25 | 水 | ○  | しせんみそとうふどん<br>ちゅうかサラダ<br>みかん  | ぶたモモにく あかみそ はちまみそ<br>とうばんじゃん もめんどうふ ぎゅうにゅう                                     | こめ こめつぶむぎ じょうはくとう<br>でんぶん こめあぶら ごまあぶら                                  | にんじん チンゲンさい にんにく しょうが<br>ほししいたけ たけのこ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり みかん  | 656.0<br>24.7              |
| 26 | 木 | ○  | きんぴらごはん<br>ししゃものいそべあげ<br>ちゃんこじる   | ぶたひきにく たまご さばぶし(だし)<br>とりひきにく あぶらあげ もみのり<br>ししゃも あおのり ぎゅうにゅう                   | こめ さとう はくりきこ でんぶん<br>こめあぶら しるいりごま<br>あげあぶら ごまあぶら                       | にんじん しょうが ごぼう れいとうグリーンピース<br>ねぎ キャベツ りょくとうもやし               | 638.0<br>25.1              |
| 27 | 金 |    | キャロットライスのえびソースかけ<br>ジャーマンポテト  | とりむねにく れいとうむきえび<br>ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム  | こめ しょうしんこ じゃがいも<br>こめあぶら バター   | にんじん パセリ にんにく しょうが<br>たまねぎ ぶなしめじ                            | 623<br>23.2                |
| 30 | 月 |    | さんしょくごはん<br>キャベツのみそしる   | かんそうだいず(国産) ぶたひきにく たまご<br>さばぶし(だし) あぶらあげ あかみそ<br>しるみそ ぎゅうにゅう                   | こめ こめつぶむぎ さとう<br>こめあぶら   | ほうれんそう にんじん りょくとうもやし<br>だいこん ねぎ キャベツ                        | 628<br>26.2                |
| 31 | 火 |    | ごはん<br>ヘルシーハンバーグ<br>さつまじる   | ぶたひきにく むらさじ おしどうふ たまご<br>さばぶし(だし) とりむねにく<br>しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう                   | こめ こめつぶむぎ かんそうパンこ<br>じょうはくとう さつまいも こめあぶら                               | しそ にんじん しょうが にんにく たまねぎ<br>だいこん ごぼう ねぎ                       | 627<br>26.6                |

\*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。

給食費の引き落とし日は、10月10日(火)です。

こんげつのもくひょう：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」運動  
シンボルマーク