

# 10月の献立表

平成30年9月28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 1347-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	火	○	ごはん しろみざかなのオイスターいため かふうコーンスープ	ホキ だいず とりガラ(だし用) たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん こむぎ ささとう あげあぶら	にんじん ピーマン チンゲンさい しょうが たまねぎ ホールコーン	620 27.4
3	水	○	ひじきごはん あぶらあげのにくづめやき とんじる	とりにく あぶらあげ さばぶし(だし用) ぶたにく もめんどうぶ しろみ みそ あかみそ ほしひじき ぎゅう にゅう <b>ダイスチーズ</b>	こめ こんにやく ささとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ねぎ	619 28.7
4	木	○	ごはん さばとだいずのでんがくやき なますのじゃこあえ とうふだんごじる	さば だいず しろみそ もめんどう ぶ さばぶし(だし用) とりにく ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃ こ	こめ むぎ ささとう しらたまこ さとい も	にんじん こまつな ぶなしめじ キャ ベツ ねぎ だいこん えのきたけ	654 26.9
5	金	○	ドライカレー かいそうサラダ かき <small>旬のくだもの</small>	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎ ささとう こめあぶら ご まあぶら しろすりごま	ピーマン にんにく たまねぎ しょう が ほしぶどう きゅうり りょくとう もやし かき	649 20.6
10	水	○	ごはん いかのいちみやき ひきにくとはるさめのいために むらもじる とうにゅうかんブルーベリーソース	いか ぶたにく さばぶし(だし用) もめんどうぶ たまご とう にゅう ぎゅうにゅう こんぶ(だし用) こなかんでん	こめ むぎ ささとう りょくとうはるさ めさんおんとう でんぷん しろいり ごま こめあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん チンゲンさい にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ ブルーベリー ジャム	679 30.5
11	木		きんぴらごはん ししゃものいそべあげ ちゃんこじる	ぶたにく たまご さばぶし(だし用) とりにく あぶらあげ もみおの ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	こめ ささとう こむぎこ でんぷん こめあぶら しろいりごま あげあぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ごぼう グリン ピース ねぎ キャベツ りょくとうも やし	627 24.2
12	金	○	しのだんぶり さわにわん <small>漢字で書くと『家常豆腐』。生揚げと野菜を甘辛いみそで炒めます。</small>	あぶらあげ とりにく なると さば ぶし(だし用) ぶたにく ぎゅう にゅう こんぶ(だし用)	こめ むぎ ささとう でんぷん	にんじん さやえんどう ほししいた け グリンピース たまねぎ たけの こ だいこん えのきたけ	600 23.5
15	月		ごはん ジャージャンどうぶ もやししいりわかめスープ	あかからみそ トウバンジャン なま あげ ぶたにく とりにく とんこつ (だし用) とりガラ(だし用) ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ ささとう くずこ こめあ ぶら しろいりごま	にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ りょくとうもやし	603 25.7
16	火		あわごはん ごもくたまごやき やさいのからしあえ みだくさんみそじる	たまご とりにく こおりどうぶ あぶらあげ もめんどうぶ しろみ あかみそ さばぶし(だし用) ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちあわ ささとう じゃがいも こめあぶら	にんじん こまつな ねぎ ほししいた け りょくとうもやし だいこん	677 31.9
17	水		ハヤシライス 10ひんもくサラダ	ぶたにく だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ ささとう はくりきこ は ちみつ こめあぶら バター	たまねぎ ピーマン にんじん パセリ にんにく マッシュルーム エリン ギ ぶなしめじ りょくとうもやし キャベツ きゅうり だいこん ホール コーン かぶ	654 21
18	木	○	ごはん にくどうぶ <small>旬のくだもの</small> もやしといものしおナムル きよほう	ぶたにく もめんどうぶ ぎゅう にゅう	こめ むぎ ささとう でんぷん じゃ がいも こめあぶら ごまあぶら しろ すりごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ たまねぎ ぶなしめじ りょくとうも やし きよほう	612 23.4
19	金	○	きつねごはん さんまのしょうがに だいこんのみそじる <small>旬の魚</small>	ぶたにく あぶらあげ さんま あか みそ さばぶし(だし用) しろみそ ぎゅうにゅう こんぶ(だし用)	こめ むぎ ささとう こめあぶら	にんじん こまつな グリンピース しょうが だいこん ねぎ	612 22.8
22	月		セサミトースト じゃこいりサラダ あきのみかくシチュー	とりにく とりガラ(だし用) ひよ こまめ ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ なまクリーム	しよくパン グラニューとう さ さとう さつまいも こむぎこ パ ター こめあぶら しろすりごま ご ま油	にんじん キャベツ きゅうり たまね ぎ にんにく ぶなしめじ マッシュ ルーム セロリー(スープ用)	683 21.5
23	火	○	ごもくうどん いがぐりくん <small>旬の木の实</small>	ぶたにく あぶらあげ いか たま ご ぎゅうにゅう	うどん こんにやく でんぷん さつ まいも ささとう こむぎこ そうめん あげあぶら バター むぎぐり	にんじん ほうれんそう たまねぎ え のきたけ だいこん ほししいたけ ねぎ	605 22
24	水		こんぶごはん ゆでぶたにくのあまからみそいため かまぼこのすましじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく トウ バンジャン テンメンジャン かまぼ こ さばぶし(だし用) こんぶ ぎゅうにゅう わかめ	こめ ささとう でんぷん あられぶ こめあぶら	にんじん ピーマン ほししいたけ キャベツ ねぎ りょくとうもやし しょうが にんにく	616 25.9
25	木		マーボーどうぶどん ビーフンスープ	ぶたにく トウバンジャン あかみそ もめんどうぶ テンメンジャン ぶた にく とりガラ(だし用) ぎゅう にゅう	こめ むぎ ささとう でんぷん ピー フン こめあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが こまつな にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいた け たけのこ はくさい セロリー(ス ープ用)	630 26.3
26	金		ごはん かつおのおろしソース うめりあえ ごもくじる	かつお さばぶし(だし用) とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう も みのり こんぶ(だし用)	こめ むぎ こむぎこ ささとう こん ぶにゃく あげあぶら ごまあぶら	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが だいこん キャベツ ねり うめ ねぎ はくさい	615 29.5
29	月		キャロットライスのえびソースかけ いもみそサラダ	とりにく むきえび しろみそ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ じゃがいも さんお んとう こめあぶら バター ごま あぶら しろすりごま	パセリ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム きゅうり	645 22.9
30	火		あしたばパンのてりやきバーガー スープに <small>八丈島でとれた明日葉の粉末を練り込んだパンにパンパージュを挟みます。</small>	だいず ぶたにく あかみそ ベーコン ぎゅうにゅう	あしたばパン ささとう パンこくず こ じゃがいも こめあぶら しろいり ごま	にんじん さやえんどう しょうが ね ぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ にんにく	615 25.6
31	水		ごもくうまにどん やまいもだんごじる	ぶたにく いか むきえび うず らのたまご あぶらあげ しろみそ あ かみそ さばぶし(だし用) ぎゅう にゅう	こめ むぎ ささとう でんぷん こん ぶにゃく ながいも しらたまこ こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう りょくとう もやし はくさい たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが だ いこん ごぼう ねぎ	648 24.3

「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

\*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は10月10日(水)です。入金は9日(火)までをお願いいたします。

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

