

10月のこんだて表



平成 29 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		家庭で補ってほしい食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
2	月		振替休業日							
3	火		お弁当デー(給食はありません。お弁当をお持ちください)							
4	水	○	栗ご飯 鮭の黄金焼き 月見団子汁 野菜ののりあえ	しろさけ 赤味噌 かつお節 鶏モモ肉 こんぶ ★牛乳 きざみのり	精白米 もち米 さといも 冷凍白玉団子 日本ぐり ★白いりごま ★マヨネーズ	パセリ にんにく こまつなしょうが だいこん えのきたけ もやし	エネルギー たんぱく質	655 28.5	Kcal g	海そう類
5	木	○	めかぶごはん 秋のどん汁 野菜のゆず香あえ	鶏ひき肉 油揚げ 豚モモ肉 木綿豆腐 白みそ 赤味噌 ★牛乳 めかぶわかめ	精白米 突きこんにやく 上白糖 こんにやく さつまいも ひまわり油 ★ごま(乾)	にんにく こまつなしょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ゆず果汁	エネルギー たんぱく質	638 23.0	Kcal g	きのこ類
6	金	○	豆入り五目ご飯 コメコチキン 荳わかめの味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 青豆 鶏モモ肉 白みそ 赤味噌 ★牛乳 かわかめ	精白米 上白糖 上新粉 ひまわり油	にんにく ごぼう 干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質	721 28.6	Kcal g	いも類
10	火	○	食パン 秋のクリームシチュー ハートレッシングサラダ 手作りりんごジャム	ベーコン 鶏モモ肉 ★牛乳 ★牛乳 ★クリーム ★パルメザン チーズ	食パン さつまいも 薄力粉 はちみつ 上白糖 コーンスターチ ひまわり油 ★有塩バター	にんにく にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー キャベツ きゅうり りんご ぎゅーす	エネルギー たんぱく質	646 20.0	Kcal g	魚介類
11	水	○	ご飯 さばと大豆の味噌野菜焼き 豆苗とわかめのすまし汁 ピーマンのおかかふりかけ	まさば だいず 米みそ(甘みそ) 赤味噌 鶏モモ肉 ★牛乳 わかめ	精白米 上白糖	にんにく トウモロコシ 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質	628 29.5	Kcal g	果物類
12	木	○	ご飯 里芋、大根、冬瓜のそぼろ煮 野菜の中華風和え げんきまめ	豚ひき肉 かつお節 大豆 ★牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 さといも 上白糖 かつくり粉 ひまわり油 ごま油 ★白いりごま	にんにく さやいんげん しょうが だいこん とうがん 玉葱 はくさい きゅうり	エネルギー たんぱく質	613 22.1	Kcal g	海そう類
13	金	○	ジャージャー麺 いもいもサラダ	赤味噌 豆みそ 豚ひき肉 ★牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かつくり粉 じゃがいも さつまいも ごま油 ひまわり油 ★白すりごま ★マヨネーズ	にんにく きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質	719 23.6	Kcal g	果物類
16	月	○	ご飯 のりふりかけ すいとん かぼちゃのいとこ煮	鶏モモ肉 油揚げ あずき ★牛乳 しらす干し あおのり	精白米 小麦粉 白玉粉 三温糖 ★白いりごま	にんにく かぼちゃ(冷凍) だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	627 20.6	Kcal g	いも類
17	火	○	豆とごぼうのドライカレー ナムル	豚ひき肉 ひよこまめ レンズまめ ★牛乳	精白米 大麦 薄力粉 ★有塩バター ひまわり油 ごま油 ★ごま(乾)	青ピーマン にんにく ★ほうれんそう にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう もやし	エネルギー たんぱく質	624 18.8	Kcal g	魚介類
18	水	○	きのこごはん 秋刀魚のすり身汁	鶏モモ肉 油揚げ さんますり身 赤味噌 白みそ ★牛乳	精白米 もち米 上白糖 かつくり粉 こんにやく ひまわり油	にんにく あしたば 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ エリンギ ねぎ しょうが だいこん	エネルギー たんぱく質	631 21.5	Kcal g	豆類
19	木	○	丸パン 白身魚のフライ ポイルキャベツ ABCスープ	メルルーサ ★たまご ベーコン 鶏モモ肉 ★牛乳	丸パン 薄力粉 生パン粉 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ ひまわり油 ★有塩バター	にんにく 青ピーマン キャベツ 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質	650 30.9	Kcal g	野菜類
20	金	○	里芋ごはん ぎせい豆腐 青梗菜としめじのスープ	鶏ひき肉 木綿豆腐 ★たまご 豚モモ肉 ★牛乳	精白米 さといも 三温糖 ★白いりごま ひまわり油 ごま油	こねぎ にんにく さやいんげん チンゲンツァイ 干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質	605 24.6	Kcal g	きのこ類
23	月	○	あわごはん なめことわかめの味噌汁 鶏肉とコンニャクの揚げ煮	木綿豆腐 白みそ 赤味噌 鶏モモ肉 カットわかめ ★牛乳	精白米 あわじゃがいも かつくり粉 突きこんにやく 三温糖 ひまわり油	にんにく ねぎ なめこ しょうが 玉葱 グリンピース(冷凍) だいこん	エネルギー たんぱく質	634 21.8	Kcal g	豆類
24	火	○	ポークストロガノフ フレンチサラダ	豚モモ肉 ★牛乳 ★クリーム	精白米 大麦 薄力粉 上白糖 ひまわり油 ★有塩バター	にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質	662 22.8	Kcal g	野菜類
25	水	○	チキンピラフ コンスープ 焼きりんご	鶏モモ肉 鶏ひき肉 ★牛乳 ★クリーム	精白米 かつくり粉 グラニュー糖 ひまわり油 ★有塩バター	にんにく 玉葱 グリンピース しょうが マッシュルーム 缶 クリームコーン 缶 ホールコーン 缶 りんご	エネルギー たんぱく質	605 27.5	Kcal g	海そう類
26	木	○	ご飯 家常豆腐 小松菜とレコンの韓国和え	豚モモ肉 生揚げ 赤味噌 ★牛乳 塩昆布	精白米 上白糖 かつくり粉 ひまわり油 ごま油 ★白いりごま	にんにく さやいんげん こまつなしょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく もやし れんこん	エネルギー たんぱく質	660 26.5	Kcal g	豆類
27	金	○	ミルクパン ツナサラダ 肉団子スープ オレンジムースゼリー	ツナ 豚ひき肉 ★たまご ★牛乳 ★クリーム	上白糖 かつくり粉 緑豆はるさめ ひまわり油 ごま油	にんにく たら キャベツ とうもろこし(冷凍) きゅうり 玉葱 しょうが ねぎ はくさい 干し椎茸 蜜柑 ジュース	エネルギー たんぱく質	629 24.8	Kcal g	いも類
30	月	○	ご飯 いかのチリソース もやしの高菜炒め みそけんちん汁	いか 短冊 鶏モモ肉 木綿豆腐 白みそ 赤味噌 ★牛乳	精白米 かつくり粉 上白糖 じゃがいも こんにやく ひまわり油 ごま油 ★ごま(乾)	たかな漬 にんにく にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質	730 34.9	Kcal g	果物類
31	火	○	クリームソースパゲッティ かぼちゃマフィン キャロットレッシングサラダ	ベーコン 鶏モモ肉 ★牛乳 ★クリーム ★牛乳	スパゲッティ(乾) 薄力粉 上白糖 オリーブ油 ひまわり油 ★有塩バター ★無塩バター	かぼちゃ こまつな にんにく 玉葱 生椎茸 ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質	710 21.2	Kcal g	種実類

1人1回当たり 平均栄養摂取	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均	652	24.3	29.2	323	2.0	4.4	245	0.35	0.50	22	3.0	2.7
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

3日(火)おべんとうデーにご注意ください。
3日は運動会の予備日であるため、運動会の延期に関わらず、給食がありません。お弁当の持参を忘れないように、ご注意ください。

*食料量の購入の都合によりこんだてを変更する場合があります。

今月は秋の味覚が登場します。
栗、里芋、サツマイモ、サンマ、鮭、かぼちゃなどです。

今月の目標

- 後片付けをきちんとしよう
- バランスよく食事をしよう