

# 10月のこんだて表



平成 30 年

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	月	都民の日						
2	火	<b>おべんとうデー</b> (給食はありません。お弁当の持参をお願いします)						
3	水	チキンピラフ ジャーマンポテト かぶ入りスープ	○	鶏肉 ベーコン ウィナー 豚肉 牛乳	精白米 じゃがいも ひまわり油 有塩バター	にんじん 玉葱 グリンピースにんにくしょうが キャベツ かぶ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	622 Kcal 19.3 g 20 g
4	木	カレーうどん ちくわの天ぷら 豆乳プリン	○	鶏肉 たまご 焼き竹輪 豆乳 牛乳 あおりの生クリーム	かたくり粉 冷凍うどん 小麦粉 上白糖 揚げ油	にんじん 玉葱 ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	644 Kcal 25.8 g 23.3 g
5	金	ご飯 ゆかりふりかけ いわしのつつ煮 秋のみそ汁	○	油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 しらす干し まいわし 花ざいく	精白米 上白糖 さつまいも 白いりごま ごま油	にんじん しょうが ねぎ ごぼう はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	684 Kcal 28 g 21.1 g
9	火	さけわかめご飯 まつかぜ焼き チンゲンサイとしめじのスープ	○	しろさけ 豚肉 鶏肉 たまご 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 牛乳 炊きこみわかめ	精白米 生パン粉 上白糖 ひまわり油 白いりごま ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	638 Kcal 28.5 g 18.3 g
10	水	(目のあいごデーこんだて) あしたばパン 秋のクリームシチュー キャロットドレッシングサラダ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	さつまいも 薄力粉 上白糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん こまつな にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	657 Kcal 21.4 g 30.1 g
11	木	ご飯 とり肉とコンニャクの揚げ煮 こんさいのみそ汁	○	鶏肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳	精白米 かたくり粉 突きこんにゃく 三温糖 じゃがいも 揚げ油 ひまわり油	にんじん しょうが 玉葱 グリンピース だいこん ごぼう れんこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	649 Kcal 20.8 g 19.3 g
12	金	あぶたまどんぶり 野菜のねぎソース和え くだもの(みかん)	○	油揚げ 板なしかまぼこ たまご 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな 干し椎茸 玉葱 もやし ねぎ しょうが くだもの(みかん)	エネルギー たんぱく質 脂質	618 Kcal 22.1 g 16.8 g
15	月	あわごはん さといも・大根・とうがんのそぼろ煮 じゃこ入りサラダ	○	豚ひき肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 あわさといも 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが だいこん とうがん 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	632 Kcal 22.1 g 18.9 g
16	火	(50周年記念集会&高フェス) 赤飯 さばのごうみ焼き お祝いすまし汁 こうはくゼリー	○	ささげ まさば 木綿豆腐 お祝いなると 牛乳 寒天 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	精白米 もち米 上白糖 黒いりごま ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ だいこん いちご ジェム	エネルギー たんぱく質 脂質	700 Kcal 29.4 g 20.3 g
17	水	ナン レンズ豆入りキーマカレー もやしとコーンのサラダ くだもの(ぶどう)	○	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	小麦粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー もやし キャベツ とうもろこし くだもの(ぶどう)	エネルギー たんぱく質 脂質	616 Kcal 24.4 g 20.9 g
18	木	ビビンバ ユーミータン	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳	精白米 突きこんにゃく 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく もやし 玉葱 とうもろこし(クリーム) とうもろこし(粒) ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	606 Kcal 22.5 g 17.2 g
19	金	(十三夜こんだて) 豆ごはん さけのごまみそ焼き きんとん 月見だんご汁	○	大豆 しろさけ 米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉 ★牛乳	精白米 上白糖 さつまいも 三温糖 さといも 白玉団子 白すりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	646 Kcal 28 g 13 g
20	土	50周年記念式典						
22	月	振替休業日						
23	火	あんかけチャーハン もやしのナムル	○	焼き豚 たまご 豚肉 牛乳	精白米 上白糖 糖くずでん粉 ごま油 ひまわり油 白いりごま	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	602 Kcal 21.8 g 18.6 g
24	水	ご飯 肉野菜いため さんまのすりみ汁	○	豚肉 さんますり身 たまご 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 こんにゃく ひまわり油	にんじん こまつな もやし エリンギ 玉葱 しょうが ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	594 Kcal 22.2 g 17.2 g
25	木	パインパン ポパイツナポテトマヨネーズ焼き トマトスープ	○	ツナ(油漬) ベーコン 鶏肉 牛乳	パインパン じゃがいも マカロニ 有塩バター マヨネーズ ひまわり油	ほうれんそう にんじん トマト 缶青ピーマン とうもろこし セロリー にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	604 Kcal 21.5 g 25.8 g
26	金	ご飯 かつおのごまがらめ 野菜のしょうがじょうゆ和え みそ汁	○	かつお 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 乾燥わかめ	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 揚げ油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	653 Kcal 29.2 g 16.6 g
29	月	麦ごはん ビーマンのおかかふりかけ ごもく豆 すいとん	○	大豆 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 牛乳	おおむぎ 精白米 こんにゃく 三温糖 中力粉 白玉粉	青ピーマン にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質	615 Kcal 22 g 14.7 g
30	火	ご飯 ししゃものなんばんづけ 野菜のみそ和え わふうスープ	○	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉 木綿豆腐 いか 牛乳 ししゃも	精白米 かたくり粉 上白糖 揚げ油 ひまわり油 ごま油	にんじん いら ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	657 Kcal 23.8 g 20.8 g
31	水	スパゲッティー和風きのこソース ハニードレッシングサラダ パンブキンケーキ	○	ベーコン たまご 牛乳 調理用牛乳	スパゲッティ(乾) はちみつ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 ひまわり油 無塩バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃペースト にんにく 玉葱 黄ピーマン えのきたけ ぶなしめじ 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 脂質	699 Kcal 22 g 26.4 g

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー						ビタミン					亜鉛		食塩	
	kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	A /%RDI	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	mg	g	g	g	
10月平均	639	24	28	319	2.1	4	255	0.39	0.55	25	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			

## ～ あとかたづけについて ～

みなさん、給食の片づけはきちんと行えていますか？お皿についたご飯粒、牛乳パックのまどめ方、ストローの捨て方など、自分の片づけはどうだったかな...?と思い出してみてください。きちんと片づけることは、いただいた命や給食に関わっている人々に対する感謝の気持ちを表すことにつながります。きちんと片づけるためには、一人一人がきちんと決まりを守る事が大切です。今月の給食目標を意識して給食の時間を過ごしましょう。



2日(火)おべんとうデーにご注意ください。

2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、給食がおいしく、お弁当の持参を忘れぬように、ご注意ください。

## — こんげつのもくひょう —

- あとかたづけをきちんとしよう
- バランスよく食事をしよう