



平成26年度



# 10月の献立表



練馬区立光が丘四季の香小学校



日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
2	木	牛乳 にしょくあげパン にくだんごスープ おかしなおかしなめだまやき	牛乳・鶏肉・たまご・粉寒天	パン・グラニュー糖・でんぷん はるさめ・ローストアーモンド 上白糖・ココア・油	人参・小松菜・竹の子・干し椎茸 生姜・ねぎ・黄桃缶	618	23.8
3	金	牛乳 ごはん なまあげのふきよせ わふうサラダ	牛乳・鶏肉・生揚げ・わかめ	米・三温糖・でんぷん・油・白ごま	人参・さやいんげん・生姜・竹の子 干し椎茸・玉葱・キャベツ・大根	614	24.0
6	月	牛乳 たまごとうどん うめりあえ いがくりくん ★じゅうさんや★	牛乳・豚肉・かまぼこ・たまご 昆布・わかめ・のり	うどん・さつまいも・上白糖・小麦粉 ひやむぎ・バター・くり・ごま油・油	人参・小松菜・玉葱・ねぎ・練り梅 キャベツ	688	26.7
7	火	牛乳 ごはん ぶたロースのさいきょうやき ひじきいりサラダ やさしいじる	牛乳・豚肉・みそ・豆腐・昆布 ひじき・わかめ	米・三温糖・油・ごま油	人参・大根・きゅうり・コーン キャベツ	646	27.2
8	水	牛乳 まるパン ムサカ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳・豚肉・鶏肉・生クリーム ピザチーズ	丸パン・小麦粉・パン粉・じゃが芋 バター・油	人参・小松菜・赤ピーマン にんにく・なす・玉葱・コーン きゅうり・キャベツ・もやし	653	25.6
9	木	牛乳 キムチチャーハン わかめサラダ ワタンスープ ★2年生 生活科見学★	牛乳・豚肉・たまご・鶏肉・わかめ	米・ワンタン・三温糖・油・白ごま ごま油	人参・生姜・にんにく・キムチ 玉葱・ねぎ・白菜・もやし・コーン きゅうり	600	23.6
10	金	牛乳 くらざとうパン さかなのオニオンやき キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー ★めのあいごデー★	牛乳・メルルーサ・鶏肉・ベーコン ゼラチン・生クリーム・粉寒天	黒砂糖パン・三温糖・じゃがいも 小麦粉・油・バター	人参・パセリ・玉葱・セロリ マッシュルーム・ブルーベリー ぶどうジュース	653	28.5
14	火	牛乳 ごはん ふりかけ さといもとやさいのうまに みそドレサラダ くだもの	牛乳・鶏肉・味噌・ちりめんじゃこ あおのり	米・里芋・三温糖・油・白ごま ごま油	人参・小松菜・竹の子・干し椎茸 キャベツ・大根・果物	642	20.5
15	水	牛乳 ナン キーマカレー カントリーサラダ	牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ	ナン・小麦粉・三温糖・油・バター	人参・生姜・にんにく・玉葱 マッシュルーム・キャベツ・レモン 大根	627	26.5
16	木	牛乳 むぎごはん さんまのかばやき かわりにびたし くだくさんみそしる	牛乳・さんま・油揚げ・味噌	米・麦・三温糖・油・ごま	人参・小松菜・生姜・干し椎茸 キャベツ・大根・玉葱	677	25.1
17	金	牛乳 にしょくサンドパン ポークビーンズ	牛乳・豚肉・大豆	食パン・イチゴジャム・黒砂糖食パン バター・マーガリン・油・じゃが芋 小麦粉・三温糖	人参・パセリ・にんにく・玉葱	662	24.2
20	月	牛乳 コーンマヨネーズトースト バジルドレサラダ レンズまめのスープ	牛乳・ハム・鶏肉・レンズ豆 ピザチーズ	食パン・三温糖・マヨネーズ・油	パセリ・人参・小松菜・バジル コーン・玉葱・マッシュルーム もやし・キャベツ・きゅうり	603	24.5
21	火	牛乳 ごはん さかなのねぎソース だいのあまずづけ さつまじる	牛乳・メルルーサ・豚肉・味噌 さつま揚げ・豆腐	米・でんぷん・三温糖・ごま油・油 ラー油	こねぎ・人参・小松菜・えのき ごぼう・大根・玉葱・ねぎ	659	28.1
22	水	牛乳 さんしょくどん すましじる	牛乳・豚肉・大豆・たまご・豆腐 昆布	米・麦・三温糖・油・白ごま	小松菜・人参・生姜・もやし・玉葱	662	29.4
23	木	牛乳 スパゲティきのソース フレンチサラダ ★おたんじょうび給食★	牛乳・鶏肉・粉チーズ・生クリーム	スパゲティ・三温糖・小麦粉・油 バター・オリーブ油	人参・にんにく・玉葱・しめじ マッシュルーム・えのき・もやし きゅうり	654	25.1
24	金	牛乳 ごはん さけのしおやき ごまあえ とうふだんごじる	牛乳・鮭・鶏肉・豆腐・昆布	米・上白糖・里芋・白玉粉 白すりごま	小松菜・人参・もやし・大根 えのき	612	30.3
27	月	牛乳 ごはん わふうハンバーグ やさしみそしる	牛乳・鶏肉・大豆・たまご・味噌 昆布	米・パン粉・三温糖・でんぷん・油	人参・小松菜・生姜・ねぎ・玉葱 干し椎茸・しめじ・えのき・大根 キャベツ	649	32.4
28	火	牛乳 わかめごはん とうふとえびのケチャップに はるさめサラダ	牛乳・鶏肉・海老・味噌・豆腐 ハム・わかめ	米・三温糖・でんぷん・はるさめ 油・白ごま・ごま油	人参・生姜・にんにく・干し椎茸 竹の子・玉葱・白菜・もやし きゅうり・グリーンピース	646	25.9
29	水	牛乳 ツナドック クリームスープ くだもの	牛乳・ツナ・生クリーム・鶏肉	パン・三温糖・小麦粉・マヨネーズ 油・バター	パセリ・人参・玉葱・白菜・コーン クリームコーン・果物	684	22.4
30	木	牛乳 マーボーどん しめじスープ ☆けんきゅうはっぴょうかい☆	牛乳・豚肉・味噌・鶏肉・豆腐	米・麦・三温糖・くず粉・油・ごま油 ラー油	人参・ニラ・青梗菜・にんにく 生姜・干し椎茸・竹の子・玉葱 ねぎ・しめじ・もやし	600	24.3
31	金	牛乳 ゆかりごはん かぼちゃクロック おひたし	牛乳・豚肉・たまご・油揚げ 生クリーム	米・じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 三温糖・バター	ゆかり・かぼちゃ・小松菜・人参 玉葱・もやし	678	20.1

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※給食費の引き落としは10月7日(火)です。通帳をご確認下さい。

### 学校給食摂取基準(一人一回当たり・中学年)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月分平均	644	25.6	21.9	357	2.5	251	0.46	0.59	26	2.6	4.8
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0

○献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

○果物はバナナ・柿を予定しています。

