１０月の献立

令和元年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
1	火	深川めし　牛乳　糸寒天サラダ 生揚げとナスのみそ汁	油揚げ　大豆　あさり 牛乳　寒天　厚揚げ　みそ	米　米油　砂糖　ごま油	大根　生姜　大根の葉　キャベツ きゅうり　もやし　たまねぎ かぼちゃ　なす　しめじ　小松菜	543	14.6	26.5
2	水	中華丼　牛乳　チゲスープ　梨	豚肉　えび　うずら卵 牛乳　鶏肉　豆腐	米　米油　砂糖　片栗粉 ごま油	にんにく　生姜　干ししいたけ たけのこ　にんじん　ねぎ 白菜　チンゲンサイ　キムチ 大根　もやし　にら　梨	609	14.6	23.8
3	木	きびご飯　牛乳 揚げ魚の生姜ソース 野菜の磯辺和え　豚じゃがみそ汁	牛乳　さめ　のり　豚肉 みそ	米　きび　片栗粉　米油 砂糖　ごま　じゃが芋	生姜　にんじん　もやし 小松菜　たまねぎ　大根　ねぎ	673	19.1	26.6
4	金	ご飯　牛乳 凍り豆腐の卵とじ　野菜のお浸し	牛乳　鶏肉　高野豆腐　卵	米　こんにゃく　砂糖	たけのこ　にんじん　たまねぎ ほうれん草　白菜　しめじ	595	16.3	25.7
7	月	ご飯　牛乳　筑前煮 キャベツのごまみそかけ	牛乳　鶏肉　竹輪 厚揚げ　大豆　みそ	米　米油　こんにゃく じゃが芋　砂糖　ごま油 ごま	れんこん　にんじん　たけのこ さやいんげん　キャベツ 小松菜　もやし	646	14.4	26.9
8	火	フレンチトースト　牛乳 コールスローサラダ 米粉のサーモンチャウダー	牛乳　卵　鮭　生クリーム	食パン　砂糖　バター 米油　じゃが芋　米粉	キャベツ　にんじん　きゅうり コーン　レーズン　パセリ たまねぎ　マッシュルーム	596	14.9	34.7
9	水	カレーうどん　牛乳 卑弥呼スナック	豚肉　かまぼこ　牛乳 大豆　ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん　米油　じゃが芋 砂糖　片栗粉　さつま芋 ごま	にんじん　たまねぎ　白菜 ねぎ　ほうれん草	574	16.0	28.5
10	木	ごまご飯　牛乳 厚揚げと野菜の回鍋肉風 広東スープ	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ	米　ごま　米油　砂糖 片栗粉　春雨　ごま油	生姜　キャベツ　にんじん　ねぎ 干ししいたけ　ピーマン　たけのこ きくらげ　チンゲンサイ	650	15.3	31.4
11	金	吹き寄せご飯　牛乳 秋刀魚のかば焼き黒酢あん わかめと豆腐のすまし汁　お月見ゼリー	鶏肉　牛乳　さんま わかめ　豆腐　アガー	米　栗　砂糖　小麦粉 片栗粉　米油	にんじん　れんこん　しめじ 生姜　白菜　ねぎ　ほうれん草 ぶどうジュース　あんず	691	13.3	31.4
15	火	わかめご飯　牛乳 おからコロッケ　ボイルキャベツ 青菜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳　豚ひき肉　ひじき おから　脱脂粉乳　卵 油揚げ　豆腐　みそ	米　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　パン粉	たまねぎ　にんじん　キャベツ えのきたけ　ねぎ　小松菜	704	12.4	31.3
16	水	食パン 手作りブルーベリージャム 牛乳　きのこのキッシュ ジュリエンヌスープ	牛乳　ハム　生クリーム 卵　チーズ　ベーコン	食パン　砂糖　米油 じゃが芋	ブルーベリー　レモン　たまねぎ えのきたけ　しめじ　エリンギ マッシュルーム　にんじん キャベツ　セロリー　ほうれん草	598	17.0	41.2
17	木	五穀ご飯　牛乳　五目金平 肉団子入りみそ汁　りんご	ささげ　牛乳　豚肉 鶏ひき肉　みそ	米　きび　あわ　ひえ ごま　米油　こんにゃく 砂糖　ごま油　片栗粉	ごぼう　れんこん　大根　にんじん 生姜　ねぎ　キャベツ　もやし 小松菜　りんご	615	15.5	25.2
18	金	ご飯　牛乳 鶏と大根のピリ辛ごま煮 チョレギサラダ	牛乳　鶏肉　厚揚げ　のり	米　米油　里芋　砂糖 ごま　ごま油	生姜　にんにく　大根　にんじん きゅうり　もやし　たまねぎ りんご	634	14.6	30.4
21	月	チリビーンズライス　牛乳 ブリック ベーコンと白菜のスープ	ベーコン　豚ひき肉 金時豆　ひよこ豆　大豆 チーズ　牛乳　まぐろ缶 うずら卵	米　バター　米油　砂糖 米粉　しゅうまいの皮 じゃが芋	にんにく　たまねぎ　にんじん セロリー　トマトピューレ トマトジュース　白菜　小松菜	752	13.4	31.0
23	水	ご飯　手作りふりかけ　牛乳 ししゃもの南蛮漬 けんちん汁	牛乳　ししゃも　厚揚げ ちりめんじゃこ　青のり かつお節	米　小麦粉　片栗粉　砂糖 米油　こんにゃく　里芋 ごま	ねぎ　赤ピーマン　ごぼう にんじん　大根	638	16.7	26.9
24	木	キムタクご飯　牛乳 棒々鶏サラダ　わかめスープ	豚肉　牛乳　鶏肉　みそ 豆腐　わかめ	米　ごま油　ごま　米油 砂糖	にんじん　たくあん　キムチ もやし　きゅうり　ねぎ　生姜 にんにく　たけのこ　しめじ	602	15.5	32.0
25	金	結びパン　牛乳　豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳　豆腐　まぐろ缶 鶏肉　牛乳　チーズ 生クリーム	ショートニングパン　片栗粉 米油　さつま芋　小麦粉 バター	たまねぎ　にんじん　白菜 しめじ　ブロッコリー	716	14.5	43.1
28	月	豚肉のすき煮丼　牛乳　田舎汁	豚肉　焼き豆腐　牛乳 油揚げ　みそ	米　玄米　米油 こんにゃく　砂糖 じゃが芋	たまねぎ　ごぼう　白菜　ねぎ にんじん　大根　まいたけ 小松菜	632	16.8	25.2
29	火	ご飯　牛乳　魚の包み揚げ じゃこかかサラダ きのこと卵のスープ	牛乳　すけとうだら チーズ　しらす干し　豆腐 卵	米　春巻きの皮　米油 砂糖　ごま　ごま油　片栗粉	生姜　キャベツ　もやし　にんじん 小松菜　にんにく　しめじ えのきたけ　干ししいたけ きくらげ　ねぎ	645	16.5	31.0
30	水	里芋ごはん　牛乳　炒り豆腐 キャベツのだし浸し	鶏肉　油揚げ　牛乳 鶏肉　豆腐　卵	米　里芋　砂糖　米油 こんにゃく　片栗粉	みつば　たまねぎ　にんじん たけのこ　干ししいたけ　きゅうり キャベツ　小松菜　ほうれん草	638	18.2	30.3
31	木	スパゲティナポリソース　牛乳 グリーンサラダ パンプキンケーキ	ハム　豚肉　チーズ 生クリーム　ウインナー 牛乳　卵	スパゲティ　オリーブ油 米油　砂糖　バター　小麦粉	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　マッシュルーム トマトピューレ　キャベツ ブロッコリー　コーン　かぼちゃ	724	13.8	30.6

献立紹介

1(火)
深川めし
糸寒天のサラダ
１０月１日は都民の日です。東京都の郷土料理である深川めし、東京都産の糸寒天を使ったサラダを作ります。

2(水)
梨
１０月は、南水という品種の予定です。

9(水)
卑弥呼スナック
大豆、じゃこ、昆布、芋、ごまなどを使ったかみ応えのあるおかずです。

11日(金)
吹き寄せごはん
お月見ゼリー
１１日は十三夜です。栗名月とも呼ばれることから、栗を使った吹き寄せごはんと、お月見ゼリーを作ります。

16日(水)
ブルーベリージャム
東京都産のブルーベリーを使い、ジャムを手作りします。

17(木)
りんご
１０月から１２月にかけて収穫されます。CA貯蔵という冷蔵保存の技術により、一年中おいしいりんごが食べられるようになりました。

25(金)
秋野菜の
ホワイトシチュー
さつま芋、しめじ、白菜などの秋野菜を加えてシチューを作ります。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。