



# 10月の献立

令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主 材 料 名			栄 養 量			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)		
1	金	深いめし 牛乳 ごまだれサラダ 肉団子入りみそ汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 鶏肉 卵 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	大根 生姜 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ 白菜 小松菜	558	18.5	32.3	<b>1(金)</b> <b>深いめし</b> 1日は都民の日です。 東京都の郷土料理である 深いめしを作ります。	
4	月	中華丼 牛乳 チゲスープ	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 干しいだけ だけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ 大根 もやし にら	586	17.7	30.1		
5	火	ツナトースト 牛乳 ポトフ くだもの(ぶどう)	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆	食パン じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく セロリー にんじん ぶどう	602	15.6	49.0		
6	水	大豆入り米粉のドライカレー ミルクコーヒー カラフルサラダ	豚肉 レンズ豆 大豆 コーヒー牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん レーズン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン	653	14.3	25.9		
7	木	ごはん 牛乳 手作りふりかけ ししゃもサクサク揚げ 五目呉汁	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 青のり かつお節 豚肉 子等ししゃも 大豆 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 米油 小麦粉 じゃが芋 コーンフレーク	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	644	18.4	31.2		<b>11(月)</b> <b>秋野菜の ホワイトシチュー</b> さつまい、しめじ、白 菜などの秋野菜を加えて シチューを作ります。
8	金	じゃことごまのごはん 牛乳 筑前煮 野菜のお浸し	しらす干し 牛乳 鶏肉 竹輪 厚揚げ 大豆	米 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	れんこん にんじん だけのこ さやいんげん 白菜 もやし	567	16.5	26.0		
11	月	ココアパン 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 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 米油 さつまい 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	658	15.1	47.7		<b>18(日)</b> <b>秋の香りごはん 月見汁</b>  18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 秋の香りごはん、月見 汁でお祝いします。 月見汁には、かぼちゃ を練り込んで、月に見立 てた黄色いお団子と、う さぎのかまぼこが入って います。
12	火	ごはん 牛乳 揚げ魚の生姜ソース 豚汁	牛乳 さめ 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 砂糖 ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	615	17.2	31.6		
13	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 みずあめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいだけ もやし きくらげ 白菜 ねぎ みかん缶 パンアツツ缶 梅干	627	16.8	23.8		
14	木	わかめごはん 牛乳 おからコロッケ キャベツのみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 ひじき おから 卵 卵黄粉 油揚げ 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 小松菜	630	12.9	33.6		
15	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ 青菜のみそ汁 オレンジゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 卵 みそ アガー	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ 小松菜 みかんジュース	663	16.2	31.0		
18	月	秋の香りごはん 牛乳 月見汁 いわしのかば焼き黒酢あん	鶏肉 油揚げ 牛乳 いわし かまぼこ	米 もち米 米油 粟 砂糖 小麦粉 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	だけのこ にんじん しめじ 生姜 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	597	16.5	30.2	<b>19(火)</b> 19日は食育の日で す。愛媛県の郷土料理で あるせんざんぎ、福島県 でお馴染みの席でよく食べ られるというこつゆを作 ります。 <b>りんご</b> 10月から12月にか けて収穫されます。青森 県、長野県、山形県など が有名です。	
19	火	豆若ごはん 牛乳 せんざんぎ こつゆ くだもの(りんご)	わかめご飯の素 牛乳 鶏肉 卵 貝柱 油揚げ	米 もち米 片栗粉 米油 里芋 しらす 焼きさ	枝豆 生姜 大根 にんじん きくらげ 小松菜 りんご	627	15.9	37.0		
20	水	ごはん 牛乳 広東スープ 厚揚げと野菜の回鍋肉風	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 キャベツ チンゲンサイ 干しいだけ ピーマン ねぎ だけのこ きくらげ にんじん	619	16.9	32.4		
21	木	カレーうどん 牛乳 串炙りスナック	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 ごま じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつまい	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草	561	18.0	27.1		
22	金	ひじきごはん 牛乳 けんちん汁 魚のネギみそ焼き 抹茶ムース	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 ホキ みそ 豆腐 アガー 生クリーム	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま 里芋	にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ ごぼう 大根	641	18.3	35.8		
25	月	フルトースト 牛乳 ジャマポテ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター メーフルシロップ 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	597	15.1	42.5		
26	火	キャロットライス 牛乳 魚の包み揚げ 押し麦入り味噌汁	牛乳 まぐろ チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 ごま油 ごま 小麦粉 春巻きの皮 大麦 米油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	609	15.2	34.3		
27	水	ゆかりごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘みそかけ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	だけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	570	17.1	30.9	<b>21(木)</b> <b>串炙りスナック</b> 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。	
28	木	豚肉のすき煮丼 牛乳 田舎汁 くだもの(梨)	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 まいだけ 小松菜 なし	597	17.8	26.8		
29	金	鮭とほうれん草のクリームパゲティ 牛乳 コーンサラダ パンがけ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スパゲティ 米油 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 パセリ粉 にんじん もやし キャベツ コーン かぼちゃ	700	16.3	36.3	<b>29(金)</b> <b>ハロウィン</b>  31日はハロウィンで す。パンプキンケーキを 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。