

10月の給食メニュー

練馬区立光が丘夏の雲小学校

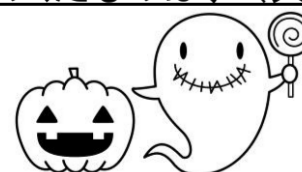
日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える	
3	月	牛乳 親子丼 磯和え にらとはくさいの味噌汁	644	27.9	鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 もみのり	米 砂糖	にんじん こまつな にら 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース もやし とうもろこし はくさい	
4	火	牛乳 ごはん 豚肉のジンギスカン焼き 石狩汁 くだもの	653	27.8	豚肉 米みそ さけ 牛乳	米 砂糖 板こんにやく じゃがいも いりごま 米油	青ピーマン にんじん にんにく ねぎ 玉ねぎ りんご ごぼう だいこん くだもの	
5	水	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 野沢菜のごま炒め きのこ汁	597	24.7	木綿豆腐 たまご 花かつお 油揚げ 米みそ 牛乳	米 砂糖 米油 ごま油 いりごま	にんじん さやいんげん のぎわな たけのこ 干しいたけ もやし だいこん えのきたけ ねぎ まいたけ ぶなしめじ	
6	木	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 キャベツのおかか和え 根菜汁	606	22.5	いわし 花かつお 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 板こんにやく 米油	にんじん ばんのうねぎ こまつな しょうが キャベツ ごぼう だいこん 玉ねぎ	
7	金	牛乳 カレートースト ミニトマト ミネストローネ	560	23.9	豚肉 レンズまめ 牛乳 ピザチーズ	食パン 小麦粉 米油	にんじん ミニトマト トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ パセリ	
11	火	牛乳 ツナピラフ ポークビーンズ ブロッコリーのごまドレッシング	628	25.1	まぐろ 缶詰 豚肉 大豆 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マーガリン 米油 いりごま	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー にんにく グリーンピース とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	
12	水	牛乳 ジャージャー麺 れんこんチップス ぶどうゼリー	636	23.1	豚肉 米みそ 八丁味噌 牛乳 アガー	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうりにんにく しょうが ねぎ たけのこ 玉ねぎ れんこん ぶどうジュース	
13	木	牛乳 秋いっぱいごはん 元気豆 野菜の味噌汁 くだもの	572	22.6	大豆 生揚げ 米みそ 牛乳 かたくちいわし	米 もち米 砂糖 さといも でん粉 むき栗 米油	にんじん こまつな ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ だいこん くだもの	
14	金	牛乳 ごはん しいらの黒酢あん もやしのピリ辛味 わかめと卵のスープ	644	26.9	しいら 油揚げ たまご 牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖 米油 いりごま ごま油	青ピーマン にんじん にら しょうが れんこん 玉ねぎ たけのこ もやし にんにく ねぎ	
17	月	牛乳 さつまいもごはん 焼きししゃも 生揚げのすき焼き	684	33.3	豚肉 生揚げ 牛乳 ししゃも	米 さつまいも しらたき 砂糖 いりごま 米油	さやいんげん 玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ	
18	火	全校遠足のため、給食はありません。お弁当の用意をお願いします。						
19	水	牛乳 ごはん 豚肉の香味炒め じゃがいもの味噌汁 くだもの	661	25.8	豚肉 米みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ くだもの	
20	木	牛乳 チキンカレーライス ハニーサラダ	675	18.3	鶏肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ 米油 マーガリン	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	
21	金	牛乳 ごま揚げパン 肉団子スープ コーンポテト	735	25.0	豚肉 木綿豆腐 牛乳	小麦粉 砂糖 でん粉 米油 マーガリン ごま油	にんじん しょうが ねぎ はくさい とうもろこし パセリ	
24	月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 海藻とコーンのサラダ	622	23.6	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら チンゲンサイ しょうが ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	
25	火	牛乳 ごはん ひじき入り卵焼き ブロッコリーのごましょうゆ さつまい	635	21.9	たまご 鶏肉 米みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 さつまいも 板こんにやく 米油 いりごま ねりごま ごま油	にんじん ブロッコリー 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ごぼう だいこん しょうが	
26	水	牛乳 きのごクリームスパゲティ フレンチドレッシングサラダ くだもの	628	21.1	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 米油 マーガリン	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし パセリ くだもの	
27	木	牛乳 ぶどうパン シェパードパイ 白菜とベーコンのスープ	672	24.4	豚肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ	ぶどうパン ポテトフレーク 米油	にんじん こまつな 玉ねぎ はくさい	
28	金	牛乳 豆ごはん 焼き魚のみぞれがけ かきたま汁	591	31.4	大豆 さば 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 たまご	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 いりごま	だいこん葉 にんじん だいこん ねぎ	
31	月	牛乳 コーンピラフ ミックスオムレツ かぼちゃのポタージュ	693	23.2	ハム たまご ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	米 おおむぎ じゃがいも 米油 バター マーガリン	にんじん さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	

★今月のくだものは、4(火)梨、13日(木)みかん、19日(水)りんご、26日(水)柿 を予定しています。

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値：摂取エネルギーの25～30%

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	639	24.9	20.2	369	2.3	257	0.42	0.57	31	4.9	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.6～21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満