

平成 27 年

10月の献立表

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
2	金	○	★運動会応援メニュー★ カツバーガー パイザンヌスープ 紅白ゼリー	豚肉 たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳 粉寒天	丸パン 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん かぶ キャベツ にんにく 玉葱 クランベリージュース 蜜柑缶	600	27.6	豆製品類
6	火	○	チャーハン 五目野菜スープ	豚肉 なたと たまご ハム いか 木綿豆腐 牛乳	米 麦 はるさめ 油 ごま油	にんじん たら 干し椎茸 ねぎ グリンピース キャベツ もやし セロリー	606	25.4	乳類
7	水	○	ごはん おかかじゃこふりかけ もやしの中華和え 四川豆腐	かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でん粉 上白糖 ごま 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく 玉葱 もやし たけのこ 干し椎茸	603	26.2	いも類
8	木	○	雑穀ごはん さばのみそ煮 野菜のおかか和え 豆腐団子汁	さば みそ かつお節 豆腐 鶏肉 牛乳	米 もち米 麦 もちきび もちあわ 玄米 三温糖 でん粉 白玉粉 さといも ごま	小松菜 にんじん こまつな しょうが キャベツ 大根 えのきだけ	600	26.9	乳類
9	金	○	★目の愛護デー給食★ ツナチーストースト アーモンドサラダ イタリانسープ ミルクゼリーブルーベリーソース	ツナ缶 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 チーズ 粉寒天	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉 マヨネーズ 油 アーモンド	にんじん ほうれんそう レモン 玉葱 もやし キャベツ コーン缶 とうもろこし セロリー ブルーベリー	695	28.4	きのこ類
13	火	○	ごはん いわしの南蛮漬け 野菜ののり和え みそ汁	いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳 焼きのり	米 でん粉 薄力粉 三温糖 油	赤ピーマン にんじん こまつな 西洋かぼちゃ 小松菜 玉葱 もやし ねぎ	659	27.5	卵類
14	水	○	★給食試食会★ さつま芋ごはん 秋鮭の黄金焼き 野菜のごま和え けんちん汁	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 さつまいも 砂糖 板こんにやく さといも ごま マヨネーズ 油	にんじん こまつな しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ えのきだけ 干し椎茸	666	27.2	藻類
15	木	○	★キノコの日メニュー★ スパゲティきのこソース 秋のサラダ ぶどうゼリー	ベーコン 牛乳 アガー	スパゲティ さつまいも 上白糖 オリーブ油 油	にんじん ピーマン ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのきだけ りんご きゅうり ぶどうジュース	652	20.2	乳類
16	金	○	ビビンバ にら玉スープ くだもの	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 はるさめ 上白糖 でん粉 油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう にら しょうが にんにく もやし 玉葱 果物	653	27.3	小魚類
19	月	○	豚肉のみそ炒め丼 じゃこ和風サラダ	豚肉 かまぼこ みそ かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 上白糖 でん粉 油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく キャベツ もやし	628	22.1	豆製品類
20	火	○	ごはん 魚のバター醤油焼き キャベツと竹輪の和えもの 五日呉汁	たら 竹輪 かつお節 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 麦 上白糖 板こんにやく じゃがいも バター ごま 油	小松菜 にんじん 玉葱 えのきだけ ぶなしめじ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	603	29.1	藻類
21	水	○	秋の香りごはん 野菜のごまみそあえ いものそぼろ煮	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも さといも でん粉 油 油 ごま	にんじん さやいんげん しめじ 干し椎茸 もやし キャベツ しょうが 玉葱	672	22.1	卵類
22	木	○	タンタンつけ麺 あっさりナムル くだもの	豚肉 いか 牛乳	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん たら こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ にんにく りんご	602	22.9	乳類
23	金	○	★十三夜メニュー★ 栗ご飯 いかの照り焼き 野菜碗 お月見団子	いか かつお節 鶏肉 豆腐 きな粉 あずき 牛乳	米 もち米 でん粉 白玉団子 上白糖 三温糖 むき栗 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 大根 ねぎ	676	26.7	肉類
26	月	○	ポークレンズカレーライス わかめサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご 大根 キャベツ	668	22.6	乳類
27	火	○	コーン茶飯 野菜のごま酢和え おでん	油揚げ 豆腐 かつお節 さつま揚げ 竹輪 つみれ 揚げポール うすら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	米 麦 系こんにやく 上白糖 板こんにやく 砂糖 じゃがいも 竹輪 ごま	小松菜 にんじん とうもろこし缶 大根	639	27.9	きのこ類
28	水	○	ごはん さんまのおろしかけ みそ汁 くだもの	さんま かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳	米 麦 さといも	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ 果物	663	27.8	藻類
29	木	○	きのこごはん お浸し 肉じゃが	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 牛乳	米 もち米 上白糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 しめじ えのきだけ キャベツ 玉葱	647	22.7	卵類
30	金	○	★お誕生お祝い給食★ フレンチトースト かぼちゃシチュー アップルゼリー	たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 クリーム チーズ 粉寒天	パンフキンパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター 油	にんじん 西洋かぼちゃ にんにく 玉葱 りんごジュース	647	22.1	魚介類

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量 <低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
秋の陽小平均	641	25.4	21.3	362	2.6	284	0.38	0.54	34	5	2.5
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

10月の主な食材の使用予定産地(厳選して使用します)

産地	北海道	群馬	青森	高知	千葉	栃木	茨城	静岡	埼玉	宮崎	長野	徳島	佐賀	熊本	和歌山	岐阜
食材	人参、大根 玉葱、南瓜 じゃがいも、芋 かぶ、鮭 アボカド、 鱈、たら	キャベツ	ニンジン ねぎ イモ類 ごぼう ゆず、アジ	生姜	カブ 薩摩芋 サバ	もやし 蒟蒻草	ごぼう	青梗菜	小松菜 胡瓜	里芋 アスパラ	アスパラ リンゴ	かぶ	もやし	ぶどう 栗	柿	柿

※10月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道