



10月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日 (曜)	牛乳	主食	献立名	食品名						栄養価(えいようか)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕飯で補ってほしい食品
				たんすいかぶつが多い	しほが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い			
1 (火)		ドリア ごはん ぼん・めん	ミネストローネ くだもの(柿1/4)	こめ ★こむぎこ じゃがいも ★マカロニ	★バター だいたあぶら	ベーコン とり ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ かき	646	22.1	小魚類
2 (水)		米麦入り ごはん	豆腐の中華煮 みそどれサラダ	こめ おしむぎ さとう でんぶん	だいたあぶら ★ごまあぶら	ぶたにく ★えび とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが きゅうり ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい	602	27.0	果物類
3 (木)		手作り カレー パン	ポトフ フルーツヨーグルト	★こむぎこ さとう ★パンこ じゃがいも	★バター だいたあぶら	★たまご とりひきにく ベーコン だいた	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ミックスドフルーツ	645	23.8	魚介類
4 (金)		麦入り ごはん	鱈のピリ辛揚げ 大根の糍マヨ 粟米湯(スーミータン)	こめ おおむぎ でんぶん さとう	だいたあぶら ★ごまあぶら ★しろすりごま マヨネーズ	いわし とり ★たまご	★ぎゅうにゅう	あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが コーン たまねぎ きピーマン だいこん きゅうり	656	26.0	きのこ類
7 (月)		麦入り ごはん	みそとんかつ 人参サラダ 村雲汁	こめ おおむぎ でんぶん さとう	だいたあぶら ★しろごま	ぶたにく みそ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ レモン ほししいたけ ねぎ	668	25.3	豆類
8 (火)		焼きそば	フルーツ白玉	★ちゅうかめん さとう しらたまだんご	だいたあぶら	ぶたにく	あおのり ★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし りんごかん パインかん ももかん	606	17.8	小魚類
9 (水)		米麦入り ごはん	ポテバーグ もやしとコーンのリ ピーナッツかぼちゃの ポタージュ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう ★こむぎこ	だいたあぶら ★バター	ぶたひきにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ もやし コーン	640	18.2	卵類
10 (木)		ごま ごはん	まぐろのりアサ キャベツのごま酢和え 豆乳スープ	こめ でんぶん ★こむぎこ さとう じゃがいも	★しろごま だいたあぶら ★しろすりごま	まぐろ とりひきにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう	トマトピューレ ほうれんそう にんじん みずな	しょうが キャベツ たまねぎ	626	29.1	果物類
11 (金)		キムチ チャー ハン	春雨サラダ トマトスープ	こめ おしむぎ さとう はるさめ でんぶん	だいたあぶら ★しろごま ★ごまあぶら	ぶたにく とり ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな トマト	キムチ(アレルギー-27品不使用) キャベツ たまねぎ	586	18.1	海藻類
15 (火)		豆入り ひじき ごはん	ししゃも磯辺揚げ 大根の浅漬け さつま汁	こめ こんにやく さとう ★こむぎこ さつまいも	だいたあぶら	とり ★たまご あぶらあげ だいた ぶたにく とうふ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり	にんじん だいこん(は) こまつな	グリーンピース だいこん しょうが ねぎ	674	31.4	小魚類
16 (水)		スパゲッ ティポモ ドーロ	フルーツサラダ	★スパゲティ さとう	オリーブゆ だいたあぶら	ベーコン ぶたひきにく だいた	★パルメザンチー ズ ★ぎゅうにゅう	トマトかん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかんかん パインかん	597	21.4	卵類
17 (木)		わかめ ごはん	豚肉と生揚げの煮物 野菜チップス	こめ じゃがいも さとう こんにやく	だいたあぶら	ぶたにく あつあげ	たきこみわかめ もと ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ほししいたけ たまねぎ ごぼう	679	23.0	魚介類
21 (月)		麦入り ごはん	四川豆腐 千草和え	こめ おしむぎ さとう でんぶん	だいたあぶら ★ごまあぶら	ぶたにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	580	27.8	乳製品
23 (水)		米麦入り ごはん	魚のバーベキュー 野菜のピーナツ和え 味噌汁	こめ おしむぎ でんぶん さとう じゃがいも	だいたあぶら ★ピーナツ	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいた	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく ねぎ りんご もやし だいこん ごぼう	636	28.9	きのこ類
24 (木)		カレー 大王の カレー	コーンともやしのサラダ	こめ おしむぎ じゃがいも ★こむぎこ ざらめ さとう	だいたあぶら ★バター ★ごま ★ごまあぶら	ソーセージ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご もやし キャベツ コーン	666	17.3	果物類
25 (金)		アップル トースト	コーンクリームシチュー (梨1/4)	★しよくパン グラニューとう さとう じゃがいも ★こむぎこ	★バター だいたあぶら	とり ★たまご	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチー ズ ★なまクリーム	にんじん	りんごかん にんにく しょうが たまねぎ コーン なし	676	20.2	卵類
28 (月)		麦入り ごはん	魚のマヨネーズ焼き ミックスナッツあえ 五目汁	こめ おおむぎ ★パンこ さとう でんぶん	マヨネーズ ★しろごま アーモンド カシューナッツ	メルルーサ とり とうふ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり だいこん たけのこ ねぎ	590	27.0	海藻類
29 (火)		わかめ ごはん	キャベツしゅうまい ひじきサラダ 味噌汁	こめ でんぶん さとう じゃがいも	★しろごま だいたあぶら ★ごまあぶら	ぶたひきにく だいた ハム あぶらあげ みそ	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな もみな	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	679	29.1	魚介類
30 (水)		和風 きのこ ピラフ	肉団子入りスープ ぐりとぐらのかぼちゃのプリン	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう	★バター だいたあぶら ★ごまあぶら	とり ぶたひきにく だいた ★たまご とうふ ★らんおう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース セロリー しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい	702	26.9	豆類
31 (木)		麦入り ごはん	魚のアップルソース焼き 野菜のイタリアン炒め イタリアンスープ	こめ おおむぎ でんぶん ★パンこ	★バター だいたあぶら ★ごまあぶら	メルルーサ ぶたにく ベーコン とり ★たまご	★ぎゅうにゅう ★エメンタル チーズ ★チーズ	にんじん なら こまつな	りんごかん しょうが キャベツ もやし にんにく たまねぎ コーン	616	29.5	果物類