



平成29年10月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

日	曜	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価	
						kcal	g
3	火	*青大豆ご飯 *仙台肉じゃが *茎わかめの金平	★あおだいず、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、もちごめ、しらたき、じゃがいも、★ごま ☆あぶらあげ、さんおんとう、こめあぶら、★ごまあぶら、	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが	591	22.2
4	水	*チキンカレーライス *和風サラダ *お月見ゼリー	とりにく、★ぎゅうにゅう、う パールアガー	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、トマトピューレ、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、きゅうり、れんこん、だいこん、おうとう、ぶどうジュース	727	19.8
5	木	*揚げパン *ポトフ *きゅうりのオイル漬け	★きなこ、ぶたにく、ベーコン、ウィンナー、★ぎゅうにゅう	ミルクパン、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、オリーブオイル	にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	671	25.7
6	金	*わかめご飯 *いかしゅうまい *のっぺい汁 *梨	ぶたひきにく、★いか、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、☆シウマイのかわ、でんぶん、さといも、こんにやく、★ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、だいこん、なめこ、ねぎ、なし	617	27.1
10	火	*食パン *ブルーベリーミルククリーム *かぼちやのクリームシチュー *かかジャコサラダ	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、ちりめんじゃこ	しよくパン、くずこ、グラニューとう、★バター、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、かぼちや、たまねぎ、ブルーベリー、にんにく、セロリー、きゅうり、だいこん	651	20.7
11	水	*豚丼 *わかめスープ *キャラメルポテト	ぶたにく、とりにく、★とうふ、わかめ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、しらたき、さんおんとう、さつまいも、こめあぶら、★ごま、★バター、★アーモンド	にんじん、あさつき、しょうが、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	710	26.1
12	木	*あわごはん *さばの香味揚げ *けんちん汁	さば、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちあわ、でんぶん、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、パイン、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	606	26.1
13	金	*さつま芋ごはん *肉豆腐 *きのこのバター醤油炒め *りんご	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さつまいも、しらたき、☆くるまふ、さんおんとう、★ごま、こめあぶら、★バター	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、エリンギ、にんにく、りんご	620	27.0
16	月	*大根菜飯 *おろしハンバーグ *豚汁	ぶたひきにく、みそ、★だいず、ぶたにく、★あぶらあげ、のり、★ぎゅうにゅう、しらすぼし	はいがまい、こめこ、こめこパンコ、さんおんとう、でんぶん、こんにやく、じゃがいも、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	727	26.4
17	火	*秋の山路ご飯 *みそポテト *ふわふわ団子のつみれ汁 *ココア豆	とりにく、★あぶらあげ、★たまご、みそ、★とうふ、とびうお、★だいず、★ぎゅうにゅう、スキムミルク	はいがまい、もちごめ、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、でんぶん、くり、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、こまつな、まいたけ、だいこん、なましいたけ、はくさい、えのきたけ、しょうが、ねぎ	663	26.0
18	水	*長崎ちゃんぽん *ぶどうジュレ	ぶたにく、なると、★えび、★いか、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう、パールアガー	☆ちゃんぽんめん、くずこ、こんにやく、さとう、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、もやし、パイン、おうとう、ぶどうジュース	621	23.6
19	木	*ゆかりご飯 *北海道の郷土料理 *鮭のチャンチャン焼き *芋団子汁	さけ、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、じゃがいも、でんぶん、★バター	ピーマン、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	637	29.8
20	金	*ガパオライス(タイ料理) *チンゲン菜スープ *りんごのケーキ	ぶたにく、とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、☆こむぎこ、こめあぶら、★ごまあぶら、★バター	にんじん、ピーマン、あかピーマン、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、しめじ、セロリー、えのきたけ、コーン、りんご	693	26.5
23	月	*こぎつねごはん *五目卵焼き *かぶのみそ汁	とりにく、★あぶらあげ、★たまご、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、みつば、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、かぶ、まいたけ	635	30.6
24	火	*はいがごはん *ピリピリしらたき *里芋の揚げ煮 *柿	とりにく、ちくわ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、さんおんとう、こんにやく、さといも、★ごまあぶら、こめあぶら、	にんじん、さやいんげん、にんにく、ねぎ、しょうが、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、かき	584	21.5
25	水	*はいがごはん *かつお沢庵 *さんまの生姜煮 *紅葉汁	かつおぶし、さんま、とりにく、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、たくわんづけ、しょうが、ねぎ、だいこん、まいたけ	649	28.1
26	木	*はいがごはん *四川豆腐 *白菜のごまサラダ *りんご	ぶたにく、★とうふ、★とうにゅう、★ぎゅうにゅう	はいがまい、くずこ、さんおんとう、★ごまあぶら、こめあぶら、★ねりゴマ	チンゲンツアイ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、はくさい、ほししいたけ、りんご	640	23.9
27	金	*黒砂糖パン *ポテトグラタン *ジュリエンスープ	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★ピザチーズ	くるぎとうパン、じゃがいも、☆こむぎこ、こめあぶら、★バター	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリー	650	21.0
30	月	*はいがごはん *畑のお肉カレーマヨネーズ *五目汁	★だいずミート、とりにく、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、レモン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	662	23.2
31	火	*スパゲティナポリタン *コールスローサラダ *パンプキンスフレ	ベーコン、ぶたにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★クリームチーズ、★なまクリーム	☆スパゲティ、さんおんとう、グラニューとう、☆こむぎこ、こめあぶら	にんじん、ピーマン、トマト、かぼちや、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	662	24.7

☆食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

10月の平均 651 25.0

10月31日(火) に給食費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認ください。
 下記の金額に手数料が1回につき10円かかります。
 1. 2年生4200円、3. 4年生4400円、5. 6年生4700円

