



# 10月の献立表



平成28年度 練馬区立谷原小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	土	○	ご飯 ハンバーグ カラフルサラダ コーンクリームスープ	豚ひき肉 たまご ベーコン 調理用乳 粉チーズ 生クリーム 牛乳	こめ パン粉 上白糖 コーンスターチ バター 米油	ホールトマト缶詰 赤ピーマン にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 黄ピーマン とうもろこし缶詰(クリーム)	605 22.6	
3	月		<b>振替休日</b>					
4	火	○	【イワシの日】 ご飯 イワシの梅煮 もやしのごまあえ 具だくさんみそ汁	油揚げ 木綿豆腐 大豆 米みそ まいわし 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも すりごま(白)	にんじん こまつな ほうれんそう 梅干し ねぎ もやし 玉葱	621 26.1	
5	水	○	カレーライス ジャコ入りサラダ	豚肉 大豆 生クリーム しらす干し 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 中さら糖 上白糖 米油 バター すりごま(白)	にんじん こまつな にんにく 玉葱 キャベツ	640 19.0	
6	木	○	スパゲティ・トマトクリーム コーンサラダ ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ アガー 牛乳	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマトピューレ ホールトマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 ぶどうストレートジュース	618 21.8	
7	金	○	ゆかりご飯 カジキの照り焼き 五目磯煮 生あげのみそ汁	めかじき 大豆 油揚げ 焼き竹輪 生揚げ 米みそ ひじき 牛乳	こめ 上白糖 突きこんにやく いりごま(白) 米油	にんじん こまつな しょうが れんこん だいこん 玉葱	605 27.2	
10	月		<b>体育の日</b>					
11	火	○	【目の愛護デー】 ミルクパン ほうれん草のオムレツ ブロッコリーサラダ キャロットポタージュ	ベーコン たまご 生クリーム ピザチーズ 調理用乳 牛乳	ミルクパン 上白糖 こめ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ ホールコーン缶詰 玉葱 キャベツ きゅうり	615 25.1	
12	水	○	ご飯 豆腐の中華風煮 中華サラダ くだもの	豚肉 木綿豆腐 ボンレスハム 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 普通はるさめ 三温糖 米油 ごま油 すりごま(白)	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 きゅうり もやし くだもの	608 23.7	
13	木	○	【十三夜(栗名月)】 秋色ごはん ししゃものみりん焼き くきわかめの甘酢あえ みそ汁	油揚げ 木綿豆腐 米みそ 大豆 ししゃも くきわかめ 牛乳	こめ もち米 上白糖 じゃがいも むき栗 いりごま(白) ごま油	にんじん こまつな ぶなしめじ 干し椎茸 もやし キャベツ だいこん	615 28.0	
14	金	○	ご飯 酢どり 広東スープ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ でん粉 中さら糖 氷砂糖 いちごジャム じゃがいも 米油 ごま油	にんじん ピーマン しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ はくさい	665 22.6	
17	月	○	みそラーメン うずら卵のしょうゆ煮 ポテトバター煮	豚肉 米みそ 八丁味噌 大豆 うずら卵 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 じゃがいも ラード ごま油 米油 いりごま(白) 有塩バター	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン缶詰	630 23.4	
18	火	○	【季節の献立】 さんまご飯 野菜のごま酢和え 吉野汁	さんま 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	こめ でん粉 上白糖 板こんに やく米油 いりごま(白) すり ごま(白)	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	627 22.8	
19	水	○	豚みそ丼 わかめスープ	豚肉 かまぼこ 米みそ ベーコン 木綿豆腐 わかめ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく	626 23.7	
20	木	○	【季節の献立】 里いもご飯 ひじき入り厚焼きたまご 大根のみそ汁	鶏肉 豚ひき肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐 米みそ ひじき 牛乳	こめ さといも 上白糖 じゃがいも いりごま(白) 米油	さやいんげん にんじん こまつな 玉葱 だいこん ねぎ	622 27.2	
21	金	○	ガーリックフランス テリコンカン れんこんパリパリサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ 粉チーズ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖 ソフトタイプマーガリン 米油	パセリ にんじん ホールトマト缶詰 にんにく 玉葱 キャベツ もやし れんこん みかん	624 24.3	
24	月	○	ごま塩ご飯 生揚げと野菜のうま煮 もやしの海苔和え	鶏肉 生揚げ焼きのり 牛乳	こめ じゃがいも 上白糖 いりごま(黒) 米油 いりごま(白) ごま油	にんじん さやいんげんしょうが 干し椎茸 たけのこ だいこん もやし きゅうり	626 24.4	
25	火	○	れんこんきんぴら丼 みぞれ汁 くだもの	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん ほうれんそう れんこん えのきたけ ねぎ だいこん くだもの	604 21.9	
26	水	○	【季節の献立】 塩焼きそば サツマイモのみつがらめ	豚肉 いか しらす干し 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 米油 いりごま(白)	にんじん チンゲンサイ にんにく 玉葱 キャベツ もやし	640 22.6	
27	木	○	ご飯 サケのチャンチャン焼き 凍り豆腐と小松菜のおひたし むらくも汁	鮭 米みそ 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 有塩バター すりごま(白)	にんじん ピーマン こまつな キャベツ 玉葱 ねぎ 干し椎茸	617 28.0	
28	金	○	【ハロウィーン】 チキンピラフ カレー風味野菜スープ かぼちゃプリン	鶏肉 ベーコン 調理用乳 アガー 生クリーム 牛乳	こめ じゃがいも 上白糖 有塩バター 米油	にんじん 西洋かぼちゃ 玉葱 ホールコーン缶詰 グリーンピース マッシュルーム セロリー キャベツ	602 17.9	
31	月		<b>なかよし公園ランチ</b>					

★食材量購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質(g)				A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
今月の平均	622	23.8	29.0	352	2.1	284	0.34	0.50	31	4.2	2.4
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

★学校HPで日々の給食を紹介しています。是非ご覧ください。 今月の引き落とし日は10月5日(水曜日)・20日(木曜日・予備日)です。