令和元年　10月献立表

練馬区立関町小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	牛乳	チリビーンズドッグ パリパリサラダ　2-1、2-2、2-3 リクエスト りんごゼリー	ぶた肉　大豆　牛乳 アガー	コッペパン　油　砂糖 ワンタンの皮 はちみつ	にんにく　生姜　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　りんごジュース	572	14.5
2	水	牛乳	ごはん　じゃこふりかけ 千草和え 肉豆腐	牛乳　ちりめんじゃこ 塩昆布　ぶた肉　豆腐	米　ごま　砂糖　ごま油 油　こんにゃく	キャベツ　にんじん　もやし 小松菜　えのき　たまねぎ ねぎ　グリンピース	602	17.7
3	木	牛乳	マーボー焼きそば 大根サラダ くだもの	ぶた肉　みそ　豆腐 牛乳	中華めん　油　砂糖 片栗粉　ごま油	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　しいたけ　たけのこ ねぎ　にら　大根　キャベツ きゅうり　くだもの	649	16.0
4	金	牛乳	親子丼 キャベツとじゃがいものみそ汁	とり肉　なると　卵 のり　牛乳　油揚げ みそ	米　砂糖　じゃが芋	たまねぎ　グリンピース にんじん　えのき　キャベツ ねぎ　小松菜	614	16.3
7	月	牛乳	ごはん ししゃもの磯辺焼き 根菜の揚げ煮　五目汁	牛乳　ししゃも　青のり 大豆　とり肉　豆腐 みそ	米　さつま芋　片栗粉 小麦粉　油　砂糖　ごま じゃが芋　こんにゃく	れんこん　ごぼう　大根 にんじん　ねぎ　小松菜	659	15.2
8	火	牛乳	チキンライス コールスロー 白菜のクリームスープ	とり肉　牛乳　クリーム	米　バター　油　砂糖	トマトジュース　にんじん たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　キャベツ コーン　にんにく　白菜	556	13.6
9	水	牛乳	昆布ごはん 厚焼き卵 豚汁	とり肉　油揚げ　昆布 牛乳　とり肉　大豆 卵　ぶた肉　豆腐　みそ	米　油　砂糖 こんにゃく　じゃが芋	生姜　にんじん　たまねぎ しいたけ　小松菜　大根 ごぼう　ねぎ	649	17.6
10	木	牛乳	きんぴらバーガー　目の愛護デー とり肉とさつまいものポトフ 夕焼けゼリー	ぶた肉　チーズ　牛乳 とり肉　ウインナー 大豆　アガー	丸パン　油　砂糖 さつま芋	にんじん　ごぼう　にんにく たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　オレンジジュース	622	15.2
11	金	牛乳	豆腐とぶた肉のあんかけ丼　十三夜 春雨サラダ いがぐりくん	ぶた肉　豆腐　牛乳 ハム	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油　春雨 さつま芋　バター 小麦粉　そうめん	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ　しめじ ねぎ　グリンピース　もやし きゅうり	742	13.3
15	火	牛乳	ごはん さばのみそ煮　即席漬け 白菜のけんちん汁	牛乳　さば　みそ　昆布 とり肉　豆腐	米　砂糖　片栗粉 油　こんにゃく　里芋	生姜　ねぎ　キャベツ きゅうり　ごぼう　大根 にんじん　白菜	649	16.5
16	水	牛乳	えびクリームライス 枝豆のサラダ	とり肉　えび　牛乳 クリーム	米　麦　油 バター 小麦粉　砂糖	にんじん　にんにく　たまねぎ マッシュルーム　コーン キャベツ　きゅうり　枝豆	626	13.4
17	木	牛乳	はちみつレモントースト ウィンナーと野菜のソテー ポークビーンズ	牛乳　ウインナー ぶた肉　大豆	食パン　マーガリン はちみつ　油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	レモン　にんにく　にんじん コーン　キャベツ　小松菜 生姜　たまねぎ　トマトピューレ グリンピース	658	13.8
18	金	牛乳	おたんじょう給食	ぶた肉　牛乳　わかめ 豆腐　豆乳	米　麦　油　春雨　砂糖 片栗粉　ごま油　小麦粉 油　粉糖	にんにく　生姜　にんじん たけのこ　ねぎ　きゅうり キャベツ　コーン　たまねぎ	768	12.0
21	月	牛乳	きのこのピラフ ツナサラダ かぼちゃスープ　ブックメニュー	とり肉　牛乳　ツナ クリーム	米　バター　油　ごま油 砂糖	たまねぎ　しめじ マッシュルーム　にんじん ピーマン　キャベツ　コーン きゅうり　かぼちゃ	594	12.9
23	水	牛乳	スタミナ丼 青菜としめじのスープ	ぶた肉　牛乳　とり肉	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油 じゃが芋	生姜　たまねぎ　キャベツ にら　にんじん　りんご にんにく　しめじ　小松菜	622	16.4
24	木	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト　野菜椀	牛乳　鮭　みそ　青のり 豆腐　油揚げ	米　マーガリン じゃが芋　こんにゃく	生姜　たまねぎ　にんじん ピーマン　コーン　キャベツ 大根　ねぎ　小松菜	610	18.4
25	金	牛乳	きつねくんのきのこカレー　ブックメニュー アップルドレッシングサラダ	とり肉　大豆　クリーム 牛乳	米　麦　油　じゃが芋 バター　小麦粉　ざらめ 砂糖	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　えのき マッシュルーム　キャベツ きゅうり　もやし　コーン　りんご	694	11.8
28	月	牛乳	丸パン　ブックメニュー 11ぴきのねこのコロッケ ボイル野菜　マカロニスープ	牛乳　ぶた肉　とり肉	丸パン　油　じゃが芋 マッシュポテト　小麦粉 パン粉　マカロニ	にんじん　たまねぎ　キャベツ にんにく　マッシュルーム 白菜　小松菜	618	14.0
29	火	牛乳	チキンドリア バジルドレッシングサラダ ぶどうゼリー	とり肉　牛乳 クリーム　チーズ アガー	米　油　小麦粉　バター パン粉　砂糖	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　きゅうり キャベツ　コーン ぶどうジュース	691	11.3
30	水	牛乳	ごはん 魚の香味ソース 塩昆布和え　田舎汁	牛乳　メルルーサ 塩昆布　とり肉　油揚げ みそ	米　片栗粉　小麦粉 油　ごま油　じゃが芋 こんにゃく	にんにく　生姜　たまねぎ ねぎ　キャベツ　にんじん 小松菜　ごぼう　大根　しめじ	641	15.7
31	木	牛乳	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ かぼちゃのマフィン	ぶた肉　大豆　牛乳 卵　豆乳	スパゲッティ　砂糖 オリーブオイル　油 マーガリン　小麦粉	にんにく　生姜　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマトピューレ　トマト キャベツ　きゅうり　かぼちゃ	738	14.1

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	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	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	646	14.7	29.4	340	101	2.0	259	0.37	0.50	32	5.0	2.8
摂取基準	650	12～20	20～30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク