

平成27年度 10月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
2	金	○	麦ごはん 豆腐のカレー煮 みそドレッシングサラダ	とうふ ぶた肉 (かつお節) みそ 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう でんぶ 油 ごま油	にんじん ちんげんさい こまつな にんにくしょうが たまねぎ もやし キャベツ	608 25.7
5	月	○	食パン、りんごとにんじんのジャム ゆずドレッシング ハンガリアンシチュー	ぶた肉 牛乳 わかめ ピザチーズ	食パン さとう 水あめ じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん ブロccoli りんご レモン きゅうり キャベツ だいこん ゆずしょうが にんにく たまねぎ	593 20.3
6	火	○	吹き寄せごはん かつおの竜田揚げ 野菜のみそ汁	油揚げ かつお (かつお節) みそ 牛乳 わかめ	米 さとう でんぶ じゃがいも くり 油	にんじん こまつな ごぼう しめじしょうが だいこん	610 30.2
7	水	○	きらきらピラフ オニオンドレッシングサラダ りんご	ベーコン むきえび 牛乳	米 むぎ さとう 油 バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン りんご 黄ピーマン キャベツ もやし	514 15.1
8	木	○	みそラーメン さつまいももち	ぶた肉 みそ 牛乳	中華めん でんぶ さつまいも さとう 甘納豆 油 バター ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	724 22.7
9	金	○	スタミナ丼 ガーリックポテト 紅白ゼリー	ぶた肉 牛乳 カルピス	米 むぎ さとう でんぶ じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんにく にんじん しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご にんにく クランベリージュース	663 23.7
13	火	○	キムチチャーハン わかめスープ パンチビーンズ	ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 牛乳 わかめ	米 むぎ でんぶ 油 ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな はくさいキムチ しょうが もやし 干し椎茸 ねぎ	639 27.9
14	水	○	麦ごはん 肉豆腐 おかかあえ	ぶた肉 (さば節) とうふ (かつお節) 牛乳	米 むぎ しらたき じゃがいも 車ふ さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ ほんしめじ ねぎ もやし はくさい	619 25.4
15	木	○	シナモントースト 秋野菜のホワイトシチュー おろしドレッシングサラダ	ぶた肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	食パン さつまいも 小麦粉 さとう マーガリン 油 バター	にんじん パセリ こまつな セロリー たまねぎ 生椎茸 ぶなしめじ もやし だいこん	656 20.4
16	金	○	練馬ごはん ししゃものピリ辛焼き 磯香和え、里芋のみそ汁	ぶた肉 油揚げ (かつお節) みそ 牛乳 ししゃものり (こんぶ)	米 むぎ さとう さとも 油 ごま	にんじん こまつな だいこん しょうが にんにく もやし	577 25.7
19	月	○	スパゲティきのこソース ビーンズサラダ	とり肉 ひよこまめ いんげんまめ(乾) 青大豆 牛乳 生クリーム ハルマチーズ	スパゲティ 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ しめじ えのきたけ 生椎茸 きゅうり キャベツ	643 25.2
20	火	○	麦ごはん、ひじきふりかけ 五目卵焼き 道産子汁	かつお節 たまご とり肉 ぶた肉 みそ (かつお節) 牛乳 ひじき (こんぶ) わかめ	米 むぎ さとう じゃがいも ごま 調合油 バター	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ たまねぎ コーン	635 27.1
21	水	○	チリビーンズライス 揚げワンタンサラダ	ぶた肉 大豆 牛乳	米 むぎ さとう 油 ごま油 ワンタンの皮	にんじん トマトジュース にんにくしょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	634 24.0
22	木	○	手作りマヨコーンパン カントリーサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ	小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	にんじん トマト 缶詰 パセリ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ だいこん レモン セロリー にんにく	612 21.2
23	金	○	麦ごはん 麻婆大根 切り干し大根のナムル	ぶた肉 みそ 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう でんぶ 油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな にんにくしょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ だいこん 切り干しだいこん キャベツ もやし	562 19.3
26	月	○	にんじんごはん さわらの西京焼き、かぶの和風汁 もやしときゅうりのごま酢あえ	さわら みそ (かつお節) とり肉 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ さとう でんぶ ごま油	にんじん かぶ しめじ もやし きゅうり	553 25.2
27	火	○	ポークカレー ごまドレッシングサラダ かき	ぶた肉 牛乳	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター ごま	にんじん にんにくしょうが セロリー たまねぎ りんご もやし キャベツ かき	678 20.0
28	水	○	わかめごはん 鮭の塩焼き大根おろしぞえ おひたし、たたき汁	さけ (かつお節) むろあじ たまご みそ とうふ 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう 小麦粉 油	こまつな にんじん あしたば だいこん はくさい しょうが ねぎ	565 31.2
29	木	○	ホイコーロー丼 スイートパンプキン	ぶた肉 みそ 牛乳 生クリーム	米 むぎ さとう でんぶ さつまいも 油 ごま油 バター	にんじん 青ピーマン かぼちゃ にんにくしょうが たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ねぎ	693 21.9

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量 μ g	B1mg	B2mg	Cmg	g	
10月平均	620	23.8	18.8	2.3	341	225	0.32	0.47	19	2.7	5.2
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

