

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

