

平成28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	
4	火	○	チリビーンズライス パリパリサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	にんじん トマトかん 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	633 24.0
5	水	○	むぎごはん ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし コーン きゅうり	649 26.0
6	木	○	むぎごはん さばのみそに いそかあえ かぶのわふうじる	さば みそ (かつおぶし) とり にく ぎゅうにゅう こんぶ のり	こめ むぎ さとう でんぷん	こまつな にんじん かぶ しょうが ねぎ もやし かぶ しめじ	596 27.9
7	金	○	ジャンバラヤ ごぼうサラダ りんご (旬)	ウィンナー とり にく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン トマトかん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ごぼう りんご	569 17.1
11	火	○	にしよくサンド カラフルサラダ ABCスープ キャロットゼリー 新 目の愛護デー献立	とり にく アガー ぎゅうにゅう	くろぎとうしよくパン しよくパン さとう じゃがいも マカロニ バター あぶら	ピーマン あかピーマン にんじん パセリ ブルーベリージャム キャベツ コーン もやし たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム オレンジジュース	588 18.3
12	水	○	きのごクリームソーススパゲティ (旬) くきわかめのサラダ	とり にく ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ くきわかめ	スパゲッティ こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんじん パセリ たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ きゅうり もやし	608 22.6
13	木	○	ふきよせごはん (旬) やししやも ごまあえ とんじる 十三夜献立	あぶらあげ ぶた にく とうふ (かつおぶし) みそ ぎゅうにゅう ししやも	こめ さとう さといも こんにやく くり あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう しめじ キャベツ もやし だいこん ねぎ	615 27.3
14	金	○	むぎごはん きりほしだいこん いらたまご やき おかかあえ じゃがいものみそしる	とり にく たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな たまねぎ きりほしだいこん もやし はくさい だいこん ねぎ	585 26.6
17	月	○	シナモントースト あきやさいのホワイトシチュー (旬) フレンチサラダ	ぶた にく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン さとう さつまいも こむぎこ マーガリン あぶら バター	にんじん パセリ セロリー たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン	645 20.0
18	火	○	にんじんごはん かつおのたつたあげ (旬) やさいのからしあえ みそしる	かつお みそ (かつおぶし) ぎゅうにゅう わかめ (こんぶ)	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ だいこん ねぎ	583 30.3
19	水	○	ビビンバ サムゲタンふうスープ 新 韓国料理	ぶた にく たまご みそ とり にく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ だいず もやし ほししいたけ だいこん	644 26.6
20	木	○	むぎごはん とうふのちゅうかに もやしときゅうりのナムル	ぶた にく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	560 24.5
21	金	○	むぎごはん ひじきいわふうハンバーグ やさいのごまず こまつなとあぶらあげのみそしる	とうふ ぶた にく たまご (かつおぶし) みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき (こんぶ)	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん あぶら ごま	こまつな にんじん しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ もやし だいこん	684 30.7
24	月	○	コーンピラフ ハンガリアンシチュー フルーツヨーグルト	ベーコン ぶた にく ぎゅうにゅう ピザチーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン にんにく しょうが パインかん ももかん みかんかん	703 19.9
25	火	緑茶	わかめごはん、とりのからあげ ごもきんぴら、フライドポテト ゆでブロッコリー、ミニトマト お弁当給食	とり にく さつまあげ わかめ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ つきこんにやく さとう じゃがいも あぶら	にんじん ブロッコリー ミニマト しょうが ごぼう れんこん	553 17.6
26	水	○	きのごカレー (旬) オニオントレッシングサラダ かき	ぶた にく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく しょうが りんご セロリー たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ もやし コーン かき	675 18.5
27	木	○	ちゅうかどん パンチビーンズ	ぶた にく むきえび いか うずらのたまご だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん くずでんぷん あぶら	にんじん にんにく たけのこ たまねぎ セロリー はくさい	633 29.4
28	金	○	キムチチャーハン こまつなスープ あおのりポテト	ぶた にく とり にく ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン こまつな はくさいキムチ セロリー たまねぎ もやし ほししいたけ	544 19.4
31	月	○	セルフフィッシュサンド だいこんサラダ スイートパンフキン (旬)	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン こむぎこ パンこ さとう さつまいも あぶら バター	にんじん かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ	679 26.3

	エネルギー		脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	たんぱく質				g	mg	mg	B1mg		
10月平均	618	23.7	19.3	2.3	324	224	0.32	0.47	19	2.8	4.9
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。