

# 10月の献立表

平成23年度  
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
3	月	○	くりごはん ・さばのしおやき・ごもくビーフン・はくさいとさといものみそしる	牛乳、鯖、えび、油揚げ 昆布	米、もち米、ビーフン 里芋、栗、油	人参、ピーマン、玉 葱、筍、もやし、キャベ ツ、干し椎茸、白菜	645kcal 30.9g
4	火	○	フレンチトースト ・カレーポトフ・くだもの	牛乳、卵、鶏肉、ベーコ ン、ウインナー	食パン、砂糖、ジャガ 芋、バター、油	人参、玉葱、キャベ ツ、にんにく、巨峰	644kcal 24.9g
5	水	○	ごはん ・イカのカリントウあげ・ひじきのにももの・きんときじる	牛乳、いか、鶏肉、油揚 げ、大豆、豚肉、ひじき	米、麦、片栗粉、こんに ゃく、砂糖、油、さ つま芋	人参、生姜、大根、 ねぎ	674kcal 30.9g
6	木	○	はいがパン ・ペンネときのこのクリームに・わかめとコーンのサラダ	牛乳、鶏肉、生クリー ム、ピザチーズ、わかめ	胚芽パン、マカロニ、 小麦粉、砂糖、油、バ ター	人参、玉葱、しめじ エリンギ、マッシュルーム キャベツ、コーン	662kcal 24.7g
7	金	○	あんかけチャーハン ・キャベツのみそドレッシング・くだもの	牛乳、焼き豚、豚肉、い か、うずら卵、味噌	米、麦、片栗粉、砂糖 油、ごま	人参、青梗菜、ねぎ 生姜、筍、大根、 キャベツ	628kcal 24.3g
10	月		体育の日				
11	火	○	スパゲティ・ミートソース ・こんにゃくサラダ	牛乳、豚肉、レンズ豆、 粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、 砂糖、オリーブ油、ご ま油	人参、にんにく、玉 葱、マッシュルーム、もや し、きゅうり	660kcal 26.7g
12	水	○	ごはん ・レバーとポテトのうまに・ごまあえ ・だいこんとあぶらあげのみそしる	牛乳、豚肝臓、油揚げ 味噌	米、麦、片栗粉、ジャ ガ芋、砂糖、油、ごま	ピーマン、小松菜、人 参、生姜、もやし、 大根、ねぎ	653kcal 24.7g
13	木	○	チーズパン ・あきのシチュー・くだもの	牛乳、ベーコン、豚肉、 ひよこ豆、生クリーム	チーズパン、さつまい も、小麦粉、油、バ ター	人参、パセリ、玉葱 しめじ、柿	665kcal 23.0g
14	金	○	あきのやまじごはん ・やきししゃも・とんじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚 肉、豆腐、味噌、昆布、 ししゃも	米、麦、砂糖、里芋、 こんにゃく、栗、油、 ぎんなん	人参、干し椎茸、し めじ、ごぼう、大根、 葱	658kcal 32.6g
17	月	○	マーボーとうふどん ・くわわかめのサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、豆腐、味噌 八丁味噌、茎わかめ	米、麦、砂糖、くず粉 片栗粉、油、ごま油	人参、にら、にんに く、生姜、干し椎茸、 葱、キャベツ、コーン	663kcal 25.2g
18	火	○	きなこあげパン ・トマトシチュー	牛乳、黄粉、インゲン豆 豚肉	ミルクパン、ジャガ芋 グラニュー糖、小麦 粉、油、バター	人参、にんにく、玉 葱、生姜、グリーン ピース	661kcal 22.3g
19	水	○	きのこごはん ・ふくさたまご・じゃがいもとうふのみそしる	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、 味噌、ひじき	米、麦、砂糖、ジャガ 芋、油	人参、小松菜、舞茸 えのき、しめじ、干し 椎茸、玉葱、ねぎ	612kcal 29.0g
20	木	○	ホットカレトースト ・イタリانسープ・くだもの	牛乳、豚肉、鶏肉、ベー コン、卵、粉チーズ	食パン、パン粉、砂 糖片栗粉、油	人参、ほうれん草、 にんにく、生姜、玉 葱、コーン、バナナ	660kcal 29.4g
21	金	○	むぎごはん ・てづくりふりかけ・さかなのホイルむし・いものこじる	牛乳、ホキ、鶏肉、豆腐 じゃこ	米、麦、砂糖、こんに ゃく、里芋、ごま、 油、バター	人参、玉葱、しめ じ、えのきたけ、ご ぼうしめじ、ねぎ	608kcal 33.3g
24	月	○	チリピーンズライス ・イタリアンサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、砂糖、油	人参、セロリ、にん にく、生姜、玉葱、 マッシュルーム、キャベツ	633kcal 23.2g
25	火	○	チャンポンめん ・ふかしもち	牛乳、豚肉、えび、かま ぼこ、うずら卵	中華麺、さつまいも、 ごま油	人参、にんにく、生 姜、玉葱、もやし、 キャベツ	649kcal 24.9g
26	水	○	さんまのかばやきどん ・やさいのおひたし・だいこんのみそしる	牛乳、さんま、生揚げ、 味噌、わかめ	米、麦、片栗粉、砂糖 こんにゃく	人参、小松菜、生姜 白菜、大根	677kcal 26.7g
27	木	○	こくとうパン ・マカロニグラタン・ベーコンとポテトのスープ	牛乳、鶏肉、えび、ベー コン、ひよこ豆、生ク リーム、ピザチーズ	黒糖パン、小麦粉、 パン粉、ジャガ芋、 油、バター	人参、小松菜、玉葱 マッシュルーム、グ リンピース、もやし	657kcal 24.8g
28	金	○	だいたいりドライカレー ・じゃこサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、大豆、 じゃこ	米、麦、小麦粉、油 バター	人参、ピーマン、玉 葱、生姜、にんにく セロリ、もやし、キャベツ	665kcal 26.1g
31	月	○	とりごぼうピラフ ・ツナサラダ・パンキンポタージュ	牛乳、鶏肉、ハム、ツナ 缶、生クリーム	米、麦、砂糖、小麦粉 バター、油、ごま油	人参、ピーマン、生姜、かほ らや、ごぼう、グリーンピース、キャ ベツ、もやし、玉葱	665kcal 21.9g

★食料量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g					AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	652	26.5	21.9	360	2.5	343	0.34	0.47	14	5.3	2.8	
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満	

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。