

# 4がつのこんだてひょう

# 平成29年度 練馬区立大泉学園小学校

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 たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	月		さくらごはん さけのしちみやき やさいのごまだれあえ フルーツしらたま	さけ ぎゅうにゅう	こめ さとうしらたまこ ごま あぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ にんにく キャベツ りょくとうもやし パイン(缶詰) みかん(缶詰) もも(缶詰) さくら	596 Kcal 24.9 g
11	火		オムチキライス しろいんげんまめのポタージュ	とりにく たまご いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー	663 Kcal 25.1 g
12	水		こうやどうふのそぼろどん だいこんサラダ りんご	とりにく こおりとうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん さやいんげん こまつな しょうが しいたけ だいこん りんご	597 Kcal 25.2 g
13	木		カレーライス ココロやさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	665 Kcal 18.1 g
14	金		にしよくサンド ポテトツナドレサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	くろざとうしよくパン しよくパン じゃがいも さとう マカロニ バター あぶら	にんじん トマト いちごジャム キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリー	612 Kcal 18.6 g
17	月		さんしよくどん きのこのさわにわん きよみオレンジ	ぶたにく とりにく みそ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	こまつな にんじん しょうが りょくとうもやし なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ きよみオレンジ	618 Kcal 27.6 g
18	火		ミートスパゲッティ さつまいもとだいずのサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう さつまいも あぶら	トマト にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	603 Kcal 24 g
19	水		むぎごはん はるまき かふうだいこん ちんげんさいととうふのスープ	ぶたにく とうふ トウバンジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるまきのかわ じゃがいもでんぷん ビーフン さとう あぶら	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ だいこん りょくとうもやし	638 Kcal 20.9 g
20	木		ごはん さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう はるやさいのみそしる	さわら かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ	613 Kcal 27.3 g
21	金		くろざとうパン ツナポテオムレツ キャベツのスープ	ツナ たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	くろざとうパン じゃがいも バター あぶら	パセリ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	599 Kcal 25.3 g
24	月		ゆかりごはん なまあげのふきよせ キャベツとわかめのすみそあえ	みそ とりにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいもでんぷん ごま あぶら	にんじん さやいんげん うど キャベツ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ゆかり	645 Kcal 23.8 g
25	火		まるパン はるキャベツのハンバーグ ガーリックポテト フレンチドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	まるパン パンこ じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	617 Kcal 26.4 g
26	水		はるのかごはん かぶのゆかりあえ じゃがいものそぼろに	あぶらあげ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん かぶ たけのこ ふき しょうが たまねぎ ゆかり	611 Kcal 20.7 g
27	木		ちゅうかどん ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく なた たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ	585 Kcal 19.3 g
28	金		むぎごはん はるやさいのかきあげ おろしがけ ゆずだいこん あられはんぺんのすましじる	ちくわ かつおぶし あられはんぺん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう あぶら	なばな にんじん いとみつば たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり ゆず しいたけ	605 Kcal 17.7 g

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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
今月の平均	618kcal	23.0g	28%	317mg	2.1mg	213 µgRE	0.3mg	0.46mg	15mg	4.4g	
摂取基準	640kcal	24.0g	25～30%	350mg	3.0mg	170 µgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	