

10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	
2	月		ごまごはん かんこくふうにくじゃが ちゅうかサラダ	ぶたにく コチュジャン ボンレスハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう マロニー ごま あぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ りょくとうもやし きゅうり	613 Kcal 20.4 g
3	火		ガーリックフランス きのこのチャウダー フレンチサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも パター はくりきこ マーガリン	にんじん こまつな にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	590 Kcal 20.1 g
4	水		あきのいろどりごはん ししゃものすやき やさいのからみあえ みたらしだんご	あぶらあげ とりにく ししゃも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう しらたまだんご むきくり あぶら じゃがいもでんぶん	さやいんげん にんじん こまつな ぶなしめじしいたけ キャベツ	674 Kcal 27.8 g
5	木		あわごはん れんこんいりまつかぜやき ゆずだいこん うすくずじり	たまご ぶたにく とりにく みそ きゅうにゅう	こめ もちあわ パンこ さとう さともいも ごま こんにやく あぶら じゃがいもでんぶん	にんじん ねぎ しいたけ れんこん だいこん きゅうり ゆず	651 Kcal 26.7 g
6	金		サーモンクリームスパゲティ すみそサラダ	チーズ ベーコン さけ みそ わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ はくりきこ さとう あぶら パター ごま	にんじん にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり りょくとうもやし	660 Kcal 27.3 g
10	火		しょくパン ブルーベリージャム サウピカンサラダ しろいんげんまめのミルクスープ	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン パター コーンスターチ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ブルーベリー きゅうり キャベツ とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ セロリー とうもろこし	565 Kcal 20.4 g
11	水		ガーリックライス さばのカレームニエル ほうれんそうとコーンのソテー ベーコンポテトスープ	さば ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ バター あぶら	あかピーマン ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし	595 Kcal 24.0 g
12	木		むぎごはん とりつくねバーグ キャベツのかおりづけ かまぼこのすましじる	とりにく だいず かまぼこ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら いりごま	にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが ぶなしめじ ねぎ	545 Kcal 27.7 g
13	金		ごぼういりドライカレー ひじきとコーンのサラダ ぶどう	ぶたにく レンズまめ ボンレスハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリンピース もやし ほしごとう きゅうり とうもろこし ぶどう	693 Kcal 24.4 g
16	月		のぎわなごはん ひじきいりあつやきたまご じゃがいものだんごじる	たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん あぶら ごま	のぎわな にんじん こまつな しょうが しいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	580 Kcal 23.7 g
17	火		アップルシナモントースト チリコンカン カラフルサラダ	だいず ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも パター	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン りんご にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	612 Kcal 23.4 g
18	水		おやこどん きりぼしだいこんのサラダ なし	たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん ごま あぶら	ほうれんそう たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん キャベツ しょうが なし	574 Kcal 22.2 g
19	木		むぎごはん さけのちゃんちゃんやき かぶのゆかりあえ さといものみそじる	あぶらあげ さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さともいも パター ごま	にんじん ピーマン かぶ しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ りょくとうもやし だいこん とうもろこし	596 Kcal 30.1 g
20	金		キムチチャーハン にらともやしのいためもの トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう トック あぶら ごま	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが キムチ りょくとうもやし たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	582 Kcal 20.6 g
23	月		あしたばパン ツナのチーズローフ みどりポテト きんときまめのトマトスープ	チーズ たまご ツナ ベーコン とりにく あおのり うずらまめ ぎゅうにゅう	パンこ じゃがいも さとう バター あぶら	トマト パセリ レモンかじゅう たまねぎ とうもろこし にんにく セロリー	604 Kcal 28.5 g
24	火		むぎごはん さんまのかばやき こうはくなます にらとえのきのすましじる	とうふ さんま ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん ごま あぶら	にんじん にら だいこん えのきたけ	670 Kcal 23.4 g
25	水		ハヤシライス ビーフンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう ビーフン あぶら バター	にんじん トマト ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム セロリー キャベツ	638 Kcal 19 g
26	木		みそラーメン にうずら ゆうやけゼリー	うずらたまご ぶたにく みそ テンメンジャン かんでん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ラード パター	にんじん にら にんじんジュース たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが みかんジュース	581 Kcal 21.6 g
27	金		わかめごはん すどり こまつなともやしのナムル	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら じゃがいもでんぶん さとう	にんじん ピーマン こまつな しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ いちごジャム にんにく りょくとうもやし	620 Kcal 20.2 g
30	月		こうやどうふのそぼろどん かいそうサラダ はなみかん	とりにく こうやどうふ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ りょくとうもやし きゅうり とうもろこし みかん	590 Kcal 25.7 g
31	火		くるぎとうパン カボチャのクリームシチュー ツナサラダ	なまクリーム とりにく ツナ ぎゅうにゅう	くるぎとうパン じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん かぼちゃ セロリー たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	576 Kcal 20.8 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	食塩相当量
今月の平均	610kcal	23.6g	30%	324mg	2.0mg	212 µgRE	0.28mg	0.45mg	14mg	4.6g	2.6g
摂取基準	640kcal	24.0g	25~30%	350mg	3.0mg	170 µgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g未満