

10がつのこんだてひょう

平成30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	火		ごまごはん エビチリ豆腐 さんしょくナムル	とりにく みそ トウバンジャン えび とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぷん ごま	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ グリンピース りょくとうもやし	586 Kcal 24.4 g
3	水		おやこどん キャベツときりぼしだいこんのサラダ くだもの(なし)	とりにく たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぷん 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	585 Kcal 23.0 g
4	木		アップルシナモントースト カレーポークビーンズ パリパリポテトサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう バター コーンスターチ じゃがいも はくりきこ はちみつ あぶら ソフトタイプマーガリン	にんじん ブロッコリー りんご にんにく たまねぎ キャベツ	682 Kcal 19.9 g
5	金		むぎごはん いわしのかばやき あまみそキャベツ さわにわん	いわし みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら じゃがいもでんぷん さとう はくりきこ	にんじん キャベツ ごぼう りょくとうもやし しいたけ だいこん たけのこ	704 Kcal 26.7 g
9	火		チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぷん	あかピーマン ピーマ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ	594 Kcal 24.1 g
10	水		ガーリックフランス やさいチャウダー にんじんのツナマスタードサラダ	なまクリーム チーズ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター じゃがいも はくりきこ さとう ソフトタイプマーガリン あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ セロリー マッシュルーム とうもろこし グリンピース レモンじり	594 Kcal 20.3 g
11	木		さんしょくどん とうふしらたまじる	とうふ たまご ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう しらたまこ あぶら	こまつな にんじん しょうが りょくとうもやし たまねぎ だいこん はくさい しいたけ ながねぎ	645 Kcal 26.5 g
12	金		チキンライス ガーリックポテト やさいスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも バター あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ マッシュルーム グリンピース たまねぎ とうもろこし	576 Kcal 19.3 g
15	月		こうや豆腐のそぼろどん ツナときゅうりのすのもの くだもの(かき)	こうや豆腐 とりにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ きゅうり りょくとうもやし かき	598 Kcal 26.7 g
16	火		わかめごはん すどり ちゅうかふうサラダ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぷん マロニー あぶら ごま いちごジャム	にんじん ピーマン ほうれんそう しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ りょくとうもやし ねぎ	655 Kcal 20.7 g
17	水		くろまいごはん ひじきいりあつやきたまご キャベツのかおりづけ じゃがいもとわかめのみそしる	たまご とりにく あぶらあげ みそ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ くろまい さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん しょうが しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ながねぎ	596 Kcal 25.1 g
18	木		サーモンクリームスパゲッティ さつまいもとだいたいのサラダ	だいたい チーズ ベーコン しるさけ ぎゅうにゅう	スパゲッティ はくりきこ あぶら さつまいも さとう バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー きゅうり	688 Kcal 28.7 g
19	金		むぎごはん さんまのつつに やさいのからみあえ わふうきのこスープ	さんま みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	にんじん こまつな しょうが ねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ	622 Kcal 26.0 g
22	月		あきのいりどりごはん とりにくのうめマヨやき くだくさんじる	あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら くり マヨネーズ	にんじん こまつな ぶなしめじ ねりうめ だいこん たけのこ たまねぎ	621 Kcal 23.7 g
23	火		ごもくあんかけやきそば フルーツポンチ	ぶたにく なると かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ りょくとうもやし みかん もも りんご	587 Kcal 22.0 g
24	水		むぎごはん しゃけのちゃんちゃんやき キャベツとこまつなのしょうがびたし さといものみそしる	しるさけ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さといも あぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ たまねぎ りょくとうもやし だいこん りょくとうもやし	597 Kcal 30.3 g
25	木		きのこのハヤシライス カラフルサラダ	なまクリーム ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり きピーマン	643 Kcal 19.4 g
26	金		あつあげいりぶたキムチどん もやしサラダ	だいたい なまあげ ぶたにく コチュジャン みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん にら はくさいキムチ たまねぎ ねぎ りょくとうもやし キャベツ	675 Kcal 27.6 g
29	月		やきにくガーリックライス トマトとたまごのスープ	たまご ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも じゃがいもでんぷん バター	にんじん こまつな トマト にんにく ごぼう たまねぎ	648 Kcal 26.1 g
30	火		むぎごはん ひじきふりかけ にくじゃが ほうれんそうとしめじのおひたし	ぶたにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう しょうが ぶなしめじ	600 Kcal 21.3 g
31	水		くろざとうパン カボチャのクリームシチュー フレンチドレッシングサラダ	なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	くろざとうパン 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 たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	594 Kcal 19.8 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	マグネシウム	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	623kcal	17%	30%	317mg	83mg	2.0mg	212 µgRE	0.26mg	0.40mg	15mg	4.2g	2.3g
摂取基準	650kcal	13~20%	25~30%	350mg	50mg	3.0mg	200 µgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g未満