



# 10月のこんだて表



練馬区立大泉学園緑小学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	ごはん 家常豆腐 わかめスープ	豚肉、生揚げ、赤みそ 鶏肉、牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ラー油 ごま油	にんじん、しょうが、にんにく 干しいたけ、たけのこ、ねぎ キャベツ、だいこん	584 23.9 芋類
2	金	○	丸パン チキンカツ ポイルキャベツ ベジたっぷりスープ	鶏肉、豚肉、たまご 牛乳	丸パン、小麦粉 パン粉、米白絞油 ひまわり油	にんじん、こまつな、キャベツ ねぎ、はくさい、干しいたけ	640 28.6 藻類
3	土		<b>運動会（お弁当のご用意をお願いします。）</b>				
5	月		<b>振替休日</b>				
6	火	○	プルコギ丼 じゃこサラダ 果物（早生みかん）	豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、大麦、はちみつ はるさめ、でんぷん、砂糖 ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、にら、青ピーマン 赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく しょうが、もやし、キャベツ きゅうり、早生みかん	623 25.3 豆製品類
7	水	○	黒砂糖パン コールスローサラダオニオンドレ チキンビーンズ	大豆、鶏肉、牛乳 生クリーム	黒砂糖パン、砂糖 じゃがいも、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、キャベツ、とうもろこし もやし、玉ねぎ、にんにく、セロリ	651 22.1 卵類
8	木	○	茶飯 おでん 小松菜のごま和え	つみれ、さつま揚げ 焼き竹輪、うずら卵 牛乳、結び昆布	精白米、じゃがいも こんにやく、竹輪ふ 砂糖、すりごま	にんじん、こまつな、だいこん もやし	551 21.4 豆類
9	金	○	ごはん 鯖のごま味噌焼き 茎わかめの炒め煮 沢煮椀	まさば、白みそ、豚肉 油揚げ、牛乳 くわわかめ	精白米、砂糖 白すりごま、ごま油 白いりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ	554 25.1 野菜類
12	月		<b>体育の日</b>				
13	火		米粉パン きのごソテー コーンシチュー ミルクコーヒー	ベーコン、鶏肉 ミルクコーヒー、牛乳 生クリーム	じゃがいも、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、にんにく、しめじ えのき、生しいたけ、もやし キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ とうもろこし	653 25.0 藻類
14	水	○	ごはん いかの唐揚げ 五目きんぴら 野菜のすまし汁	いか、豚肉、さつま揚げ 木綿豆腐、牛乳	精白米、小麦粉 でんぷん、突きこんにやく 砂糖、米白絞油 ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが ごぼう、干しいたけ、だいこん ねぎ	563 25.6 きのこ類
15	木	○	まいたけごはん キャベツのおかか炒め こしね汁	鶏肉、油揚げ、おかか 豚こま、木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳	精白米、じゃがいも こんにやく、ひまわり油	にんじん、こまつな、まいたけ キャベツ、ごぼう、だいこん 干しいたけ、下仁田ねぎ	574 21.1 豆類
16	金	○	スープパゲッティ ツナと大根のサラダ	ベーコン、鶏肉 ツナ、牛乳	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 バター、ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ 干しいたけ、しめじ、とうもろこし だいこん、きゅうり、キャベツ	615 23.8 乳類
19	月	○	菜飯 肉豆腐 野菜のピリ辛炒め	豚肉、焼き豆腐 牛乳	精白米、突きこんにやく 車ふ、砂糖、ひまわり油	乾燥大根葉、にんじん、チンゲンサイ 玉ねぎ、干しいたけ、はくさい えのき、もやし、キャベツ	591 26.2 種実類
20	火	○	チキンカレーライス ほうれん草のサラダ	鶏肉、ロースハム 生クリーム、牛乳	精白米、大麦 じゃがいも、小麦粉 砂糖、ひまわり油 バター	にんじん、ほうれん草、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ	655 19.4 小魚類
21	水	○	シナモンりんごトースト コーンポテト ひよこ豆のトマトスープ	ベーコン、鶏肉 ひよこめ、牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも、バター マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん、こまつな、トマト缶詰 りんごジャム、りんご、とうもろこし 玉ねぎ、セロリ	580 18.8 魚介類
22	木	○	まぜまぜビビンバ 大根と春雨のスープ	豚肉、たまご、鶏肉 牛乳	精白米、砂糖 はるさめ、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、こまつな、チンゲンサイ にんにく、しょうが、もやし、だいこん	572 23.4 芋類
23	金	○	ゆかりごはん 魚の香味揚げ のっぺい汁	いなだ、豚肉 木綿豆腐、牛乳	精白米、小麦粉 でんぷん、さといも 米白絞油、ひまわり油	にんじん、しょうが、にんにく だいこん、ごぼう、干しいたけ ねぎ	634 25.1 緑黄色野菜類
26	月	○	秋の香りごはん ししゃものみりん焼き 鶏つくね汁	鶏肉、油揚げ 牛乳、ししゃも	精白米、もち米 砂糖、でんぷん 栗、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、こまつな 干しいたけ、しめじ、玉ねぎ しょうが、はくさい、ねぎ	613 31.6 果物類
27	火	○	あんかけうどん 大学芋	豚肉、油揚げ、牛乳	うどん、でんぷん さつまいも、砂糖、水あめ 米白絞油、黒いりごま	にんじん、こまつな、だいこん 干しいたけ、ねぎ	540 15.1 魚介類
28	水	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁 果物(柿)	鮭、白みそ、鶏肉 油揚げ、木綿豆腐 牛乳	精白米、砂糖 バター	青ピーマン、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、もやし、ごぼう だいこん、ねぎ、かき	552 26.0 種実類
29	木	○	ジャンバラヤ キャベツのスープ ぶどうゼリー	ウィンナー、ベーコン 鶏肉、牛乳	精白米、じゃがいも 砂糖、ひまわり油 バター	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、玉ねぎ、セロリ キャベツ、ぶどうジュース	588 17.7 卵類
30	金	○	ごはん さんまのかば焼き 根菜の味噌汁 果物(りんご)	さんま、油揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳	精白米、でんぷん、砂糖 小麦粉、じゃがいも 米白絞油、白いりごま	にんじん、しょうが、だいこん かぶ、ごぼう、ねぎ、りんご	708 22.4 きのこ類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだもの：6日(火)・・・早生みかん 28日(水)・・・柿 30日(金)・・・りんご

学校給食摂取基準	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	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
10月の平均基準量	602	23.4	21.3(31)	335	1.9	259	0.37	0.51	28	3.9	2.6
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								