



# 10月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
2	月		<b>振替休日</b>				
3	火	●	麻婆焼きそば ナムル コーヒー牛乳 <small>運動会予備日</small>	豚肉、木綿豆腐 ミルクコーヒー	蒸し中華めん(卵無し)、砂糖 でんぷん、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、にら、こまつな、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、ねぎ、もやし	609 25.0 小魚類
4	水	○	大豆入りひじきご飯 かつお沢庵 豚汁 お月見団子 <small>十五夜</small>	大豆、鶏肉、油揚げ、豚肉 白みそ、赤みそ、木綿豆腐 ひじき、絹ごし豆腐、おほか 牛乳	米、おおむぎ、突きこんにやく こんにやく、さといも、砂糖 白玉粉、ひまわり油	にんじん、こまつな、かぼちゃ 干しいたけ、しょうが、ごぼう たくあん、だいこん、ねぎ	671 26.0 藻類
5	木	○	ご飯 さわらの西京焼き 野菜の塩昆布和え かきたま汁 果物(みかん)	さわら、西京みそ、鶏肉 木綿豆腐、たまご、牛乳 塩昆布	米、砂糖 でんぷん、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり にんにく、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、こまつな、みかん	579 27.7 いも類
6	金	○	ガーリックライス 野菜オムレツ ミネストローネ	ベーコン、ハム たまご、豆乳、牛乳	米、じゃがいも、マカロニ オリーブ油、ひまわり油	赤ピーマン、にんじん、トマト缶詰 にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ	622 23.6 種実類
9	月		<b>体育の日</b>				
10	火	○	あんかけうどん 野菜と茎わかめのごま酢和え ブルーベリーケーキ <small>目の愛護デー</small>	豚肉、油揚げ、豆乳 牛乳、きわかめ	冷凍うどん、でんぷん、砂糖 蒸しパン(乳無・卵無) マーガリン(乳不使用) 白すりごま	にんじん、こまつな、はくさい 干しいたけ、ねぎ、きゅうり もやし、ブルーベリー	619 20.8 卵類
11	水	○	ジャンバラヤ 白菜のクリーム煮 ミニトマト	ウィンナー、豚肉、牛乳 生クリーム	米、おおむぎ、じゃがいも 小麦粉、ひまわり油、バター	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん ミニトマト、にんにく、玉ねぎ、しめじ マッシュルーム、はくさい、とうもろこし	677 20.8 豆類
12	木	○	ブルコギ丼 中華風コーンスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 たまご、牛乳	米、おおむぎ、はちみつ はるさめ、でんぷん、ごま油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン にら、チンゲンサイ、にんにく、ねぎ しょうが、玉ねぎ、もやし、とうもろこし	622 26.1 小魚類
13	金	○	まいたけご飯 ホッケの一夜干し 鶏つくね汁	油揚げ、ほっけ、鶏肉 白みそ、赤みそ、牛乳	米、でんぷん、ひまわり油	にんじん、こまつな、まいたけ 玉ねぎ、しょうが、干しいたけ はくさい、だいこん、ねぎ	579 32.2 果物類
16	月	○	きんぴらピラフ チリコンカン チーズポテト	ベーコン、いんげんまめ 鶏肉、豚肉、牛乳 粉チーズ	米、おおむぎ、砂糖 じゃがいも、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無) なたね油、白いりごま	にんじん、トマト缶詰、にんにく ごぼう、れんこん、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース	699 26.2 藻類
17	火	○	ご飯 さばのごま味噌焼き 野菜の梅かつお和え きのごけんちん汁	さば、白みそ、おほか、鶏肉 油揚げ、牛乳	米、砂糖、さといも 白すりごま、ごま油 ひまわり油、こんにやく	こまつな、にんじん、あさつき、もやし ねり梅、しょうが、ごぼう、だいこん しめじ、なめこ、干しいたけ	576 26.9 卵類
18	水	○	フレンチトースト チキンと根菜のポトフ 果物(かき)	たまご、豆乳、鶏肉、ベーコン ウィンナー、牛乳	ぶどう食パン、砂糖 マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん、さやいんげん、玉葱 れんこん、だいこん、キャベツ、かぶ かき	692 24.7 種実類
19	木	○	ご飯 山賊焼き 野沢菜炒め 粕汁 <small>長野県の郷土料理</small>	鶏肉、豚肉、木綿豆腐 甘みそ、白みそ、牛乳	米、小麦粉、でんぷん ごま油、白いりごま なたね油、ひまわり油	のざわな漬、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、ごぼう、はくさい しめじ、えのきたけ、ねぎ	617 25.1 果物類
20	金	○	ゆかりご飯 肉豆腐 もやしのピリ辛炒め	豚肉、焼き豆腐、油揚げ 牛乳	米、突きこんにやく、車麩 砂糖、ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、はくさい、えのきたけ もやし	611 27.2 小魚類
23	月	○	ひよこ豆のドライカレー レモンドレッシングサラダ	豚肉、鶏肉、ひよこまめ 牛乳	米、おおむぎ、小麦粉、砂糖 バター、ひまわり油	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん もやし、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ レモン汁	641 23.2 きのこ類
24	火	○	ご飯 ひじきのしっとりふりかけ 生揚げとえびの旨煮 ごぼうの甘辛揚げ	おほか、えび、豚肉 生揚げ、牛乳、芽ひじき	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、白いりごま ごま油、なたね油	にんじん、こまつな、しょうが、玉ねぎ 干しいたけ、はくさい、ごぼう	673 27.5 いも類
25	水	○	サーモンクリームスパゲティ イタリアンサラダ	ベーコン、鮭、ハム 牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、砂糖 オリーブ油、ひまわり油 バター	こまつな、赤ピーマン、にんにく とうもろこし、玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ、きゅうり	646 27.1 果物類
26	木	○	秋の香りご飯 ししゃもの南蛮漬 切干大根のごま味噌汁 りんごゼリー	鶏肉、油揚げ、牛乳 白みそ、赤みそ、ししゃも	米、上新粉、でんぷん、砂糖 栗、ひまわり油、なたね油 白すりごま、白ねりごま	にんじん、干しいたけ、しめじ、ねぎ えのきたけ、きりぼしだいこん、ごぼう さやいんげん、りんごジュース こまつな	678 27.4 藻類
27	金	○	高菜チャーハン ワンタンスープ 華風大根	豚肉、たまご、鶏肉、牛乳	米、おおむぎ、ワンタンの皮 砂糖、ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、たかな漬、にら、ねぎ しょうが、にんにく、はくさい、もやし だいこん	581 22.6 豆類
30	月	○	ご飯 いかのネギ塩焼き 韓国風肉じゃが 果物(ぶどう)	いか、豚肉、牛乳	米、砂糖、突きこんにやく じゃがいも、白すりごま ごま油、ひまわり油	あさつき、にんじん、さやいんげん しょうが、ねぎ、にんにく、玉ねぎ 干しいたけ、ぶどう	590 26.7 卵類
31	火	○	丸パン 鶏肉の香草焼き ボイルキャベツ パンプキンシチュー	鶏肉、ベーコン、牛乳 生クリーム	丸パン、じゃがいも、小麦粉 オリーブ油、ひまわり油 バター	にんじん、かぼちゃ、にんにく キャベツ、玉ねぎ、しめじ、セロリ	692 28.3 小魚類

※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。

今月のくだものは5日(木)みかん、18日(水)柿、30日(月)ぶどうを予定しています。

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	634	25.8	21.3(30)	351	2.3	250	0.40	0.56	28	4.7	2.6
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

