



10月のこんだて表



平成 30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	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月			振替休業日			
2	火		ごはん チキンカレー 茎わかめサラダ	鶏肉 牛乳 粉チーズ 茎わかめ	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 三温糖 ひまわり油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし ホールコーン	654 20.7 小魚類
3	水		きんぴらピラフ チリコンカン フライドポテト	ベーコン いんげんまめ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	にんじん トマト缶 にんにく ごぼう れんこん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	679 25.0 藻類
4	木		ごはん さわらの西京漬け もやしのおかか和え かきたま汁 みかん	さわら 西京みそ おかか 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 でんぷん	こまつな にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ みかん	615 30.8 いも類
5	金		ガーリックライス ポテトオムレツ ミネストローネ	ベーコン ハム たまご 大豆 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 にんにく たまねぎ ズッキーニ	649 25.0 種実類
8	月			体育の日			
9	火		ジャンバラヤ 白菜のクリーム煮	ウィンナー 鶏肉 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 パター	赤ピーマン 青ピーマン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン はくさい しめじ	660 20.6 卵類
10	水		あなかげうどん 野菜と茎わかめのごま和え ブルーベリーケーキ 目の愛護デー	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 茎わかめ	冷凍うどん でんぷん 三温糖 蒸しパンミックス(乳無・卵無) ごま マーガリン(乳不使用)	にんじん こまつな はくさい ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし ブルーベリー	590 20.0 卵類
11	木		ピピンパ 春雨とうずら卵のスープ	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 とうずら卵 大豆 牛乳 わかめ	米 三温糖 はるさめ ひまわり油 ごま ごま油	にんじん こまつな ちんげんさい にんにく しょうが ぜんまい もやし ねぎ	632 25.5 小魚類
12	金		ハッシュドビーンズライス 小松菜のソテー	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 ひまわり油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース	642 20.4 果物類
15	月		ごはん ひじきのふりかけ 生揚げとえびの旨煮 大学芋	おかか えび 豚肉 生揚げ 牛乳 芽ひじき	米 三温糖 でんぷん さつまいも 砂糖 水あめ ひまわり油 なたね油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	678 26.8 小魚類
16	火		ごはん さばのごま味噌焼き 梅かつお和え きのかげんちん汁	さば 白みそ おかか 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく ごま ごま油 ひまわり油	にんじん こまつな あさつき しょうが もやし ねりうめ ごぼう だいこん しめじ なめこ	606 27.8 卵類
17	水		フレンチトースト チキンと根菜のポトフ 柿	たまご 豆乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん さやいんげん たまねぎ かぶ かき	611 23.7 種実類
18	木		ゆかりごはん 肉豆腐 もやしのピリ辛炒め	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく 焼きふ 三温糖 ひまわり油	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ はくさい えのきたけ もやし	610 27.2 果物類
19	金		ごはん 山賊焼き 野沢菜炒め 粕汁 長野県の郷土料理	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 小麦粉 でんぷん なたね油 ひまわり油	のざわなづけ 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	611 25.0 小魚類
22	月		ごはん ヘルシーハンバーグ じゃがいもの炒め煮 根菜のすまし汁	豚肉 鶏肉 しぼり豆腐 大豆 牛乳	米 バン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ひまわり油 三温糖	にんじん こまつな たまねぎ れんこん だいこん ねぎ えのきたけ	641 27.7 卵類
23	火		大豆入りひじきごはん 豚汁 かぼちゃのお団子	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 砂糖 じゃがいも 白玉粉 黒砂糖	にんじん こまつな かぼちゃペースト ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	651 24.1 いも類
24	水		ナポリタン マセドアンサラダ オレンジゼリー	ベーコン 豚肉 いんげんまめ 牛乳	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 ひまわり油	にんじん 青ピーマン トマト缶 たまねぎ しめじ にんにく きゅうり ホールコーン	612 20.4 果物類
25	木		秋の香りごはん ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	米 三温糖 でんぷん 上新粉 栗 ひまわり油 なたね油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう ほししいたけ しめじ ねぎ きりぼしだいこん	614 27.9 果物類
26	金		高菜チャーハン ワンタンスープ 華風大根	豚肉 大豆 たまご 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ ワンタンの皮 三温糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん たかなづけ たら ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし だいこん	600 24.3 いも類
29	月			振替休業日			
30	火		ごはん いかのねぎ味噌焼き 韓国風にくじゃが ぶどう	いか 豚肉 牛乳	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま ごま油 ひまわり油	にんじん さやいんげん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ ぶどう	611 27.0 卵類
31	水		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 パター	にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ たまねぎ しめじ セロリ	691 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4日(木)みかん、17日(水)柿、30日(火)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	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	g	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g
10月の平均基準量	633	24.9(15.7)	15.2(21.6)	2.3	339	89	2.4	266	0.40	0.54	29	4.6
摂取基準量	650	摂取エネルギー	摂取エネルギー	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
		全体の13%~20%	全体の20%~30%									