

# 10月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤 ・血、骨、肉などになる	黄・ 働く力や体温になる	緑・ 体の調子を整える	タンパク質(g)
2	水		あんかけやしそば フルーツポンチ	牛乳、えんどうめ うずらのたまご、ぶたにく いか、えび、かんでん	むしちゅうかめん さとう、ごま油 なたね油	にんじん、にんにく、もやし ほししいたけ、たけのこ たまねぎ、はくさい	669 24.9
3	木		ごはん・とうふとわかめのみそしる さばのぶなかぼし・やさいのごまあえ	牛乳、さば わかめ、なると とうふ	こめ、ごま さとう なたね油	にんじん、もやし だいこん、 きゃべつ	615 28.6
4	金		はいがパン・ほうれん草のレモンソテー ジャム・ABCスープ・テリヤキチキン	牛乳、 とりにく ベーコン	パン、マカロニ じゃがいも なたね油	にんじん、にんにく、しょうが ほうれん草、パセリ、たまねぎ マッシュルーム、はくさい、ジャム	635 27.9
7	月		<sup>だいご</sup> 大豆とベーコンのごはん にらたまスープ・もやしのピリカラあえ	牛乳、とりにく だいご、ベーコン たまご、とうふ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、ごま	にんじん、とうもろこし こまつな、もやし ほししいたけ、にら	615 25.0
8	火		さつまいもごはん・こんさいのみそしる やしししゃも・うずらまめののもの	牛乳、あぶらあげ とうふ、うずらまめ みそ、ししゃも	こめ、さつまいも じゃがいも、さとう なたね油、ごま	にんじん、ねぎ だいこん ごぼう、	601 21.1
9	水		ごはん・ひじきのふりかけ ちくぜんに・だいこんのゆかりあえ	牛乳、とりにく さつまあげ、ひじき ちりめんじゃこ	こめ、ごま さとも、こんにやく さとう、なたね油	にんじん、さやいんげん たけのこ、ほししいたけ だいこん、ごぼう	601 24.8
10	木		きなこトースト・ゆでブロッコリー チキンとピーマンのトマトに	牛乳 とりにく	パン、マーガリン じゃがいも、さとう なたね油	にんじん、ピーマン たまねぎ、にんにく、 ブロッコリー、トマトかん	612 24.8
11	金		むぎごはん・ナムル マーボーとうふ	牛乳、ぶたにく、 とうふ テンメジャン	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油、ごま油	にんじん、ねぎ、にんにく ほししいたけ、しょうが、もやし グリーンピース、ほうれん草	614 26.1
15	火		ぶたにくのみそいためどん やさいスープ・くだもの	牛乳、ぶたにく かまぼこ、みそ ベーコン	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、ピーマン、たまねぎ たけのこ、ねぎ、にんにく、 しょうが、ほししいたけ	654 24.4
16	水		きのこごはん・けんちんじる さけのもみじやき	牛乳、あぶらあげ さけ、とりにく とうふ	こめ、マヨネーズ さとも、なたね油 こんにやく	にんじん、まいたけ しめじ、ごぼう だいこん、ねぎ	624 27.5
17	木		ミルクパン・きのこのスープ コロック・ポイルキャベツ	牛乳、たまご ベーコン ぶたにく	パン、バター じゃがいも こむぎこ、パンこ	にんじん、パセリ、えのき きゃべつ、たまねぎ、にんにく しめじ、しいたけ	651 25.7
18	金		カレーライス アーモンドドレッシングサラダ	牛乳、 とりにく、 クリーム	こめ、むぎ、アーモンド じゃがいも、こむぎこ ごま油、バター、さとう	にんじん、たまねぎ にんにく、グリーンピース、もやし きゃべつ、フルーツチャツネ	672 18.8
21	月		むぎごはん・なまあげのそぼろに わかめとしめじのあまみそあえ	牛乳、わかめ なまあげ、みそ ぶたにく	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油	にんじん、たまねぎ、しょうが ほししいたけ、しめじ いんげん、はくさい	640 24.7
22	火		ごはん(酒田のおこめ)・さんまのしおやき みそしる・やさいのあえもの	牛乳、さんま とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	こめ、 さとう じゃがいも	こまつな、ねぎ だいこん、もやし にんじん	642 26.6
23	水		きのこクリームスパゲティー パリパリサラダ	牛乳、チーズ とりにく ベーコン	スパゲッティ、バター、さとう こむぎこ、ワンタンのかわ オリーブ油、ごま油	にんじん、こまつな、パセリ にんにく、たまねぎ、もやし マッシュルーム、えのき、しめじ	664 23.5
24	木		ねりまごはん・トビウオだんごじる あしたばとツナのあえもの・くだもの	牛乳、とりにく とびうお、みそ あぶらあげ、とうふ	こめ、なたね油 じゃがいも、ごま さとう	にんじん、だいこん、しめじ しょうが、こまつな、あしたば ねぎ、もやし、くだもの	602 25.9
25	金		ダイスチーズパン・ハムと卵のキッシュ ベーコンポテトスープ	牛乳、たまご ハム、クリーム ベーコン、チーズ	パン じゃがいも、 なたね油	にんじん、ほうれん草 たまねぎ、いんげん にんにく、セロリー	618 26.9
28	月		ごはん(酒田のおこめ)・ぐだくさんじる かじきのかりんとうがらめ	牛乳、かじき だいご、みそ あぶらあげ	こめ、こむぎこ さとう、じゃがいも なたね油、ごま	にんじん、しょうが、だいこん ねぎ、こまつな しめじ、ごぼう	634 27.4
29	火		キャロットライス・かんとんスープ ジャンボシューマイ	牛乳、 ぶたにく とうふ	こめ、しゅうまいのかわ かたくりこ、ごま油 なたね油、ごま	にんじん、チンゲンサイ、ねぎ グリーンピース、しょうが、たけのこ たまねぎ、ほししいたけ	655 24.3
30	水		おやこどん・くだもの しらすいりおひたし	牛乳、あぶらあげ とりにく、たまご かまぼこ	こめ、 むぎ さとう	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、ほししいたけ、 グリーンピース、くだもの	618 25.7
31	木		パインパン・かぼちゃのシチュー ウィンナー・グリーンサラダ	牛乳、ウィンナー とりにく クリーム	パン、なたね油 さとう、バター こむぎこ	にんじん、かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、きゃべつ パセリ、とうもろこし	697 23.4

\* 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小10月	635	25.1	21.0(29.7%)	341	2.4	236	0.38	0.55	29	2.5	5.0
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0

