

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	木		ちゃんぽんふうつけめん さつまいもとりんごのかさねに	牛乳、えび ぶたにく かまぼこ	めん、バター、ごま ごま油、さつまいも さとう、なたね油	にんじん、きぬさや、もやし きゃべつ、たまねぎ りんご、ほしぶどう	619 21.3
3	金		だいず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 だいず、ベーコン たまご、とうふ	こめ、むぎ、ごま じゃがいも、さとう なたね油、ごま油	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
6	月		さつまいもごはん・こんさいのみそしる やきししゃも・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、	670 21.1
7	火		ミルクパン・きのこのスープ コロケ・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、はくさい	651 25.7
8	水		ごはん・とうふとわかめのみそしる さばのぶんかぼし・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	602 26.3
9	木		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、ほうれんそう	610 25.7
10	金		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	610 25.1
14	火		はいがパン・ジャム・ABC スープ テリヤキチキン・やさいのレモンソテー	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 ほうれんそう、パセリ、たまねぎ マッシュルーム、はくさい、ジャム	633 27.6
15	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 じゃがいも、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
16	木		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、きゃべつ	643 24.9
17	金		ジャンバラヤ・ポイルウィンナー ベジタブルスープ	牛乳、とりにく えび、ウィンナー ベーコン	こめ、むぎ バター、ごま なたね油、ごま油	にんじん、ピーマン、たまねぎ とうもろこし、ねぎ、にんにく、 はくさい、チンゲンサイ	626 20.9
20	月		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 きなこ	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	602 24.5
21	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	643 26.7
22	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	650 23.4
23	木		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	640 23.2
24	金		ぶどうパン・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、ほうれんそう たまねぎ、いんげん にんにく、セロリー	595 23.2
27	月		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 さつまいも、ひじき ちりめんじゃこ	こめ、ごま さとう、こんにやく さとう、なたね油	にんじん、いんげん たけのこ、ほししいたけ だいこん、ごぼう	601 24.8
28	火		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	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、	587 25.7
29	水		カレーライス やさいサラダ	牛乳、 とりにく、 クリーム	こめ、むぎ、なたね油 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、きゅうり にんにく、もやし きゃべつ、フルーツチャツネ	648 20.0
30	木		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 だいず、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
31	金		パインパン・かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	牛乳、 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	603 19.6

*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	623	24.4	20.7(29.9%)	346	2.4	224	0.36	0.55	30	2.5	4.6
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 未滿	5.0



★今月は白石農園さんからだいこん・ほうれん草が届きます。