

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			1杯分 -0kcal 70kcal
				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	
2	火		はいがパン・はちみつ・カラフルポテト てりやきチキン・ミネストローネ	牛乳、 ベーコン とりにく	パン、はちみつ マカロニ、なたね油 じゃがいも、バター	にんじん、さやいんげん、にんにく しょうが、きゃべつ、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし、とまと	654 25.0
3	水		ごはん・さばのしおやき のっぺいじる・きゃべつのごまあえ	牛乳、さば ぶたにく、なると あぶらあげ	こめ、 こんにやく、 なたね油	にんじん、ねぎ だいこん、ほうれんそう さやいんげん、きゃべつ	608 27.9
4	木		あんかけやきそば フルーツポンチ	牛乳、えんどうまめ 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	671 24.9
5	金		ぶたにくのみそいためどん やさいスープ	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 さやいんげん、たけのこ、ねぎ にんにく、しょうが、ほししいたけ	627 24.0
9	火		ごはん・ひじきのふりかけ みそにくじゃが・やさいのにびだし	牛乳、ぶたにく みそ、あぶらあげ ひじき、ちりめんじゃこ	こめ、ごま じゃがいも、つきこん さとう、なたね油	にんじん、さやいんげん たまねぎ、ほししいたけ はくさい、もやし、こまつな	630 26.9
10	水		きのこごはん・けんちんじる さけのみみじやき	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	626 27.6
11	木		ミルクパン・きのこのスープ コロッケ・ポイルキャベツ	牛乳、たまご ベーコン ぶたひきにく	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	637 25.5
12	金		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 だいず、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
15	月		むぎごはん・ちゅうかふうスープ ぶたにくとあつあげのピリカラいため	牛乳、ぶたにく、みそ なまあげ、テンメジャン ベーコン、わかめ	こめ、むぎ こんにやく、さとう なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、にんにく ごぼう、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、さやいんげん	647 24.9
16	火		ごはん(酒田のおこめ)・こんさいのみそしる やしししゃも・芋ときんととき豆のあまに	牛乳、あぶらあげ とうふ、きんとときまめ 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	にんじん、ねぎ だいこん ごぼう	663 26.9
17	水		おろしスパゲティ・くだもの パリパリサラダ	牛乳、 ツナかん のり	スパゲティ、アーモンド さとう、じゃがいも オリーブ油、ごま油	にんじん、こまつな、もやし だいこん、きゃべつ とうもろこし、りんご	667 25.9
18	木		くりごはん・じゃがいものうまに だいこんのゆかりあえ	牛乳 とりにく こうやとうふ	こめ、こんにやく、くり じゃがいも、さとう なたね油、ごま	にんじん、たけのこ だいこん、ほししいたけ ごぼう、さやいんげん	594 19.1
19	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、さとう 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	617 27.1
22	月		ごはん・くだくさんじる 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、ほうれんそう しめじ、ごぼう	636 27.5
23	火		チキンカレーライス 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、こまつな、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	679 19.1
24	水		コーンマヨトースト・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、マヨネーズ じゃがいも、さとう なたね油	にんじん、ピーマン、トマトかん たまねぎ、にんにく、 ブロッコリー、とうもろこし	662 25.8
25	木		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、むぎ 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	641 26.6
26	金		むぎごはん・なまあげのそぼろに わかめとしめじのすみそあえ	牛乳、わかめ あぶらあげ、みそ ぶたひきにく	こめ、むぎ さとう、つきこん 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 さやいんげん、はくさい	635 25.0
29	月		ごはん・おやこに やさいのごまあえ・くだもの	牛乳、たまご あぶらあげ とりにく、	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、ごま	にんじん、ほうれんそう もやし、くだもの たまねぎ、グリーンピース	638 24.8
30	火		むぎごはん・マーボーとうふ もずくスープ	牛乳、もずく ぶたにく、たまご とうふ、テンメジャン	こめ、むぎ さとう 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、 グリーンピース、たけのこ	634 27.6
31	水		パンパン・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 じゃがいも、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	626 19.9

*食料購入の都合により、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	638	25.2	21.7	351	2.4	276	0.39	0.56	33	2.5	5.0
摂取基準	660	20.0 13-28	40 25-30%	350	3.0	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0

