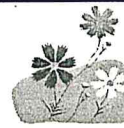








10月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 19回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (%)	一口メモ	
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える					
3	月	鯛飯	○	揚げ出し豆腐 いんげん入り茹で野菜 梨	牛乳 鯛 豆腐 わかめ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 人参 椎茸 しめじ えのきたけ グリーンピース もやし コーン缶 さやいんげん 梨	653	24.3	21.0	<p>4日 揚げパン 昔ながらの メニューで皆ん が大好きな甘 ておいしい揚げ パンです。</p>  <p>14日 カミカミデー 噛みごたえの ある南粒です。 噛むことを意識 して食べましょう。</p>  <p>26日 カツカレー 6年生が連合 運動会に出場 応援メニューです。</p>  <p>31日 国産小麦の日 国産小麦を 使用した食パン です。</p> 	
4	火	揚げパン	○	秋野菜のシチュー コールスローサラダ(ノンオイル)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	コッペパン 砂糖 油 さつまいも バター 小麦粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	650	21.4	35.7		
5	水	ご飯	○	鯖の文化干し 野菜ときくらげのサラダ 味噌汁(玉葱とじゃが芋)	牛乳 塩さば 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	大根 人参 きゅうり きくらげ 玉ねぎ 小松菜	607	26.8	29.2		
6	木	鮭ご飯	○	つくね焼き 茹で野菜 わかめ汁	鮭 牛乳 鶏肉 卵 味噌 蒸しかまぼこ わかめ	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 油	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ えのきたけ	609	32.0	26.5		
7	金	ハムと野菜のガーリック パスタ	○	サモサ ココロサラダ	ハム 牛乳 鶏肉	スパゲッティ 油 じゃがいも ぎょうざの皮 砂糖	にんにく とうがらし ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 人参	596	25.4	29.0		
11	火	ご飯	○	豚肉のピリ辛焼き かぶときゅうりのサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 はるさめ	生姜 にんにく かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉) きくらげ チンゲンサイ	577	24.1	27.9		
12	水	大豆入りじゃこご飯	○	厚焼き卵 チンゲンサイのお浸し 秋の里スープ 柿	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 豆腐	米 油 砂糖 里芋	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース チンゲンサイ 大根 しめじ えのきたけ ねぎ 柿	588	25.9	26.0		
13	木	きつねうどん	○	五平餅 ツナ入り茹で野菜(和風)	鶏肉 白竹輪 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 米 もち米 ごま くるみ ピーナッツ 油	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	670	23.8	29.0		
14	金	わかめご飯	○	わかさぎの二色揚げ 五目豆 味噌汁(芋・大根)	わかめ 牛乳 わかさぎ 青のり 大豆 味噌	米 大麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 椎茸 大根 ねぎ	592	23.1	21.9		
17	月	ご飯	○	蒸し鶏のごまだれかけ ひじきと野菜のおかか煮 ぱり辛こんにゃく 味噌汁(大根・玉葱・小松菜)	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 小松菜	594	23.3	28.2		
18	火	麦ご飯	○	焼き豆腐の中華煮 かぼちゃとさつま芋のチップ もやしの中華風サラダ	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリーンピース かぼちゃ もやし きゅうり	689	27.7	27.2		
19	水	ぶどうパン	○	魚のマヨネーズ焼き 野菜のドレッシングかけ マカロニスープ りんごゼリー	牛乳 ホキ 卵 ベーコン アガー	ぶどうパン マヨネーズ 砂糖 油 ツイストマカロニ じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー きゅうり 人参 蓮根 キャベツ ジュース	675	28.1	35.1		
20	木	醤油ラーメン	○	手作り中華肉まん 大根サラダ	豚肉 なた 牛乳 豚挽き肉	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 大根 水菜	585	24.9	27.1		
全校遠足												
24	月	さつま芋ご飯	○	錦卵 カリカリ揚げ入りサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 わかめ	米 さつまいも ごま 油 砂糖 ごま油 ふ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ねぎ	604	23.7	28.3		
25	火	ご飯	○	さんまの黒酢煮 野菜のごま和え せんべい汁	牛乳 さんま 豚肉	米 砂糖 ごま 南部せんべい	もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	631	22.4	28.5		
26	水	カツカレー	○	カラフルサラダ 巨峰	豚肉 卵 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン 巨峰	694	21.7	27.6		
27	木	ご飯	○	魚のステーキソース焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐	米 砂糖 バター ごま油 じゃがいも ごま でん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 椎茸 ねぎ	607	28.0	25.2		
28	金	人参ご飯	○	若鶏とこんにゃくの味噌煮 ほうれん草のお浸し 柿	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 味噌	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし ほうれん草 柿	581	26.7	23.2		
31	月	チーズトースト	○	大豆のトマト煮 ブロッコリー入り茹で野菜	チーズ 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン缶	589	27.4	34.2		

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	617	25.5	19.4	358	92	2.4	2.9	241	0.36	0.53	34	2.7	4.4
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5