献立表　10月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	エビグラパン	○	しばえび,牛乳,プロセスチーズ	食パン,調合油,バター,薄力粉	玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ	631 kcal
	ポルシチ		ベーコン,豚肉	調合油,じゃがいも	玉ねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ,トマトジュース	28.4 g
	オレンジ				オレンジ	26.9 g
						2.9 g
2 水	マーボー豆腐丼	○	豆腐,豚肉,米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米),調合油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ	673 kcal
	ごもくスープ		鶏肉	調合油,じゃがいも,ごま油	にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ	27.1 g
	ナムル			ごま油,砂糖	きゅうり,もやし,しょうが,長ねぎ,にんにく	22.1 g
						2.9 g
3 木	コーンピラフ	○	鶏肉	水稲穀粒(精白米),バター,調合油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,パセリ	705 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	20.5 g
	じゃがたまスープ		ベーコン,たまご	じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,にんじん	23.4 g
	スウィートポテト		クリーム(乳脂肪),たまご	さつまいも,砂糖,バター		2.6 g
4 金	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		647 kcal
	いわしのカレー風味		まいわし	でんぷん,薄力粉,調合油	しょうが	28.1 g
	きつねおひたし		油揚げ		キャベツ,もやし,こまつな	22.8 g
	卵とわかめのスープ		鶏肉,たまご,生わかめ	でんぷん,ごま油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし	2.1 g
7 月	サンマのかばやき丼	○	さんま	水稲穀粒(精白米),薄力粉,なたね油,砂糖		701 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	調合油,砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	22.0 g
	アップルゼリー		寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	26.3 g
						1.6 g
8 火	ターメリックライス	○		有塩バター,水稲穀粒(精白米)	玉ねぎ	637 kcal
	ローストチキン		鶏肉	調合油	しょうが	21.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,調合油	きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	23.2 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	2.0 g
9 水	焼きカレーパン	○	鶏肉,たまご	パンプキンパン,調合油,薄力粉,パン粉,オリーブ油	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,ホールトマト	694 kcal
	白いんげんのシチュー		鶏肉,いんげんまめ,牛乳,クリーム	調合油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんじん,玉ねぎ,はくさい,パセリ	25.7 g
	なし				なし	27.0 g
						2.2 g
10 木	むぎご飯	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		639 kcal
	とり肉入り卵焼き		鶏肉,たまご	調合油	にんじん,玉ねぎ	28.1 g
	ごまおひたし		かつおぶし	砂糖,白ごま	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	21.3 g
	みそ汁		かつお加工品(削り節),油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	かぶ,えのきたけ	2.5 g
15 火	長崎皿うどん	○	豚肉,いか,しばえび,うずら卵	中華めん(生),米ぬか油,調合油,でんぷん	にんじん,エリンギ,長ねぎ,玉ねぎ,きくらげ(乾),もやし,キャベツ	658 kcal
	大根ときゅうりの南蛮づけ			ごま油	だいこん,きゅうり	27.3 g
	手作りのカステラ		たまご,牛乳	薄力粉,白ざら糖,はちみつ,調合油,バター		27.6 g
						2.5 g
16 水	くろさとうパン	○		黒砂糖パン		720 kcal
	グーラッシュ		豚肉	ラード,じゃがいも	玉ねぎ,にんにく,トマト,赤ピーマン,黄ピーマン	28.3 g
	マスタードサラダ			砂糖,オリーブ油	キャベツ,にんじん	27.8 g
	アプフェルクーヘン		たまご	薄力粉,砂糖,バター	りんご	2.4 g
17 木	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		654 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉,豆腐,たまご	調合油,砂糖	長ねぎ,にんじん	30.4 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	23.0 g
	とん汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,里芋,こんにゃく	だいこん,ごぼう,長ねぎ	2.5 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
18金	やきとり丼	○	鶏肉,鶏肉,焼きのり	水稲穀粒(精白米),おおむぎ, 調合油,砂糖,でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,しょうが	632 kcal
	ブロッコリーサラダ			調合油	キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,ブロッコリー	28.0 g
	秋のわかめスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ,えのきたけ,エリンギ	21.2 g
						2.4 g
21月	ツナピラフ	○	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,バター,調合油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,赤ピーマン,ホールコーン	639 kcal
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン,プロセスチーズ	じゃがいも,調合油	玉ねぎ,パセリ	22.8 g
	白菜と鶏肉のスープ		鶏肉	調合油	玉ねぎ,はくさい	21.2 g
						2.7 g
23水	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		640 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	砂糖	しょうが	25.8 g
	ごもくまめ		こんぶ,大豆	こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	21.4 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,玉ねぎ,こまつな	2.3 g
	かき				かき	
24木	ガーリックトースト	○		食パン,バター	にんにく	679 kcal
	ＡＢＣミネストローネ		ベーコン,大豆,ひよこまめ(乾)	調合油,じゃがいも,ＡＢＣマカロニ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ, ピーマン,ホールトマト	20.3 g
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,玉ねぎ	30.9 g
	あしたばおからドーナツ		おから(新製法),たまご,牛乳	薄力粉,砂糖,調合油,なたね油	あしたば	2.5 g
25金	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		620 kcal
	小魚の南蛮づけ		からふとししゃも(生干し)	薄力粉,なたね油,砂糖	長ねぎ	22.4 g
	もやしと青菜のナムル			ごま油,砂糖	もやし,こまつな,にんじん,にんにく, 長ねぎ,しょうが	21.3 g
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,切りみつば	2.8 g
28月	ナン	○		ナン		631 kcal
	キーマカレー		ひよこまめ,豚肉,豚肉,牛乳,クリーム	調合油,コーンスターチ	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ, ホールトマト	27.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,調合油	きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	22.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)	砂糖	パインアップル(缶),みかん(缶),りんご(缶)	2.2 g
29火	きのこごはん	○	油揚げ	水稲穀粒(精白米)	まいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,にんじん	624 kcal
	さばの塩焼き		まさば			27.4 g
	ごま酢あえ			白ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな	21.9 g
	みそ汁		油揚げ,カットわかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,こまつな	2.5 g
30水	ごまご飯	○		水稲穀粒(精白米),白ごま		601 kcal
	えび入り卵焼き		たまご,しばえび	砂糖,調合油,でんぷん	にんじん,長ねぎ,玉ねぎ	26.1 g
	磯あえ		焼きのり	砂糖,調合油	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	18.1 g
	すまし汁		豆腐,生わかめ		長ねぎ,えのきたけ	2.7 g
31木	ｼﾞｬﾝﾊﾞﾗﾔ	○	鶏肉	水稲穀粒(精白米),バター,調合油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン, 赤ピーマン,ホールトマト	701 kcal
	エスニックスープ		しばえび	ビーフン	にんじん,ぶなしめじ,玉ねぎ,もやし, チンゲンツァイ,しょうが,レモン	23.6 g
	パンプキンマフィン		たまご,牛乳,クリーム(乳脂肪)	薄力粉,砂糖,調合油,バター	西洋かぼちゃ	23.4 g
						2.1 g