



平成29年10月給食献立表

10月の給食目標
「何でも食べることの大切さを知る」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日	曜日	献立名	献立名	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ
				主食 (ご飯・パン・麺類)	牛乳	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)				
2	月	コーン茶飯	豆腐の真砂揚げ 青菜ともやしのお浸し 味噌汁(芋・大根)	だし昆布 牛乳 豆腐 海老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 かつお節 だし煮干 味噌	米 でん粉 油 じゃがいも	コーン缶 生姜 人参 ねぎ もやし 小松菜 大根	637	27.2	26.8	「真砂」は細かい砂という意味です。細かくした豆腐、鶏肉、エビなどを混ぜて作ります。
2年生生活科見学										
3	火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 たぬき汁	牛乳 鮭 味噌 ひじき 油揚げ だし削り節 さつま揚げ	米 砂糖 バター 油 糸こんにゃく でん粉	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 冷凍いんげん ごぼう 大根 筍 ねぎ 小松菜	586	27.7	22.0	北海道の郷土料理の鮭のちゃんちゃん焼きです！
十五夜献立										
4	水	田舎うどん	みたらし団子 ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん 里芋 白玉粉 上新粉 砂糖 でん粉 油	人参 ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	627	21.5	22.5	「十五夜」は美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝する行事です。
5	木	ご飯	豚肉のピリ辛焼き 大根の和え物 かき玉汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 油 でん粉	生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり 筍 椎茸 玉ねぎ 小松菜	591	27.2	29.5	豚肉には、疲れをとるビタミンB1がたくさん含まれています。
6	金	麦ご飯	麻婆じゃが芋 カリカリじゃこサラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 味噌 ちりめんじゃこ	米 大麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 冷凍さやえんどう もやし きゅうり りんご	633	20.2	24.3	旬のおいしいりんごを味わってください。
ペーカリー桃園♪										
10	火	ペーカリー桃園 ブルーベリーパン	秋野菜のシチュー コールスローサラダ 梨	卵 脱脂粉乳 牛乳 鶏肉	強力粉 薄力粉 砂糖 バター 油 さつまいも	干しブルーベリー 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご 梨	677	23.3	29.9	桃園小の伝統手作りパンです。
11	水	ご飯	魚の黄金焼き 白菜のおかか醤油かけ 金時豆の甘煮 味噌汁	牛乳 メルルーサ かつお節 金時豆 だし煮干 わかめ 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	生姜 白菜 人参 ねぎ 小松菜	605	26.0	19.8	金時豆はこの時期が旬です。
12	木	ジャンバラヤ	鶏肉のバーベキューソースかけ 大根と水菜のサラダ しめじのスープ ミントマト	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 油 砂糖	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン りんご ねぎ レモン 大根 水菜 しめじ チンゲンサイ ミントマト	623	25.7	33.2	ジャンバラヤはアメリカ南部の料理です。
カミカミ献立										
13	金	舞茸ご飯	わかさぎの二色揚げ カミカミきんぴら 味噌汁(玉葱・じゃが芋)	油揚げ 牛乳 わかさぎ 青のり するめ だし削り節 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	舞茸 ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜	588	23.4	24.3	かむといいことがたくさんあります！一口30回以上かみましよう。
16	月	ミルクパン	鮭のムニエル きゃべつと卵の炒め物 野菜スープ	牛乳 鮭 卵 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 バター 油 じゃがいも	レモン キャベツ 椎茸 セロリー 人参 玉ねぎ もやし	588	30.6	34.3	ムニエルは魚に小麦粉をまぶし、バターで焼いたフランス料理です。
1年生生活科見学										
17	火	醤油ラーメン	手作り中華肉まん きゃべつので席漬け	だし煮干 豚肉 なた 牛乳 豚挽き肉 昆布	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 キャベツ きゅうり	598	25.7	25.1	肉まんは生地から手作ります。
18	水	里芋ご飯	厚焼き卵 ひじき入り茹で野菜 味噌汁(豆腐・わかめ)	だし昆布 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 ひじき だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 里芋 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 きゅうり ねぎ 小松菜	576	24.8	27.2	ねっとりとした里芋のおいしさを味わってください。
19	木	ご飯	西湖豆腐 野菜の中華ドレッシングかけ かぼちゃのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 バター	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン チンゲンサイ もやし かぼちゃ	619	24.8	26.6	ホクホクのかぼちゃのバター焼き♪
ひまわり調理										
20	金	五穀ごはん	いかの生姜焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(もやし・油揚げ)	あずき 牛乳 いか 鶏挽き肉 だし削り節 だし煮干 油揚げ わかめ 味噌	米 もち米 大麦 あわきび ごま 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍いんげん もやし ねぎ	588	27.3	20.1	米、もち米、大麦、あわきびなどを炊いた五穀ごはんです。
23	月	ご飯	さんまの黒酢煮 もやしとコーンのおかか和え せんべい汁 柿	牛乳 さんま かつお節 だし煮干 豚肉	米 砂糖 南部せんべい	もやし コーン缶 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 柿	639	22.2	26.5	旬のさんまと柿、青森県の郷土料理せんべい汁を味わってください。
24	火	チーズトースト	肉団子と白菜のスープ煮 グリーンポテト りんご	チーズ 牛乳 豚挽き肉 豆腐 卵	食パン でん粉 はるさめ じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白菜 りんご	579	25.5	32.6	しっかり食べて体を温めて、元気に過ごしましょう。
連合運動会応援献立										
25	水	カツカレー	フレンチサラダ りんご	豚肉 卵 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	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 ブロッコリー りんご	692	21.8	28.5	6年生連合運動会がんばってください！カツカレーを食べて勝負！！
26	木	ご飯	鯖の煮おろしかけ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁(玉葱・わかめ)	牛乳 さば だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 でん粉	大根 葉ねぎ 人参 もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ	586	25.9	27.8	旬の青魚の王様「サバ」です。
ひまわり歩行学習										
27	金	麦ご飯	焼き豆腐の中華煮 じゃこポテト かぶの三色和え	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	米 大麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース(冷凍) かぶ かぶ(葉) 生姜 レモン	655	29.3	25.4	豆腐にてん粉をまぶして、つるんとした食感を作ります。
30	月	きのこスープ スパゲッティ	スイートポテト ツナ入り茹で野菜 ミントマト	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 まぐろ(油漬)	スパゲッティ 油 バター さつまいも 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 大根 人参 きゅうり ミントマト	640	22.3	34.3	旬の甘いさつまいもを使ってスイートポテトを作ります。
4年生社会科見学										
31	火	秋いっぱいご飯	茶碗蒸し ほうれん草と竹輪の胡麻和え けんちん汁	鶏肉 牛乳 卵 だし削り節 海老 蒸しかまぼこ 竹輪 豆腐	米 もち米 油 銀杏 むき栗 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋	人参 椎茸 しめじ みつば ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	576	26.4	25.8	卵とだしを味わう茶碗蒸しです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	614	25.2	18.4	345	107	2.2	3	232	0.37	0.52	33	2.8	4.6
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。
 ※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★10月献立のアレルギー食材→鶏卵、マヨネーズ、牛乳、バター、ミルクパン、脱脂粉乳、チーズ、生クリーム、いか、するめ、海老、りんご