

10月のきゅうしょく



豊島区立池袋第一小学校

日 曜日	こんだて	の み も の	お も な 材			1人1日 - kcal
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま からだの調子をととのえる	
2 金	♪★♪埼玉県の料理♪★♪ かてめし 野菜の塩もみ つみっこ汁 スイートポテト		とりく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こむぎこ しょうしんこ さつまいも パター なまクリーム	にんじん だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん はくさい こまつな ながねぎ きゅうり かぶ しょうが	609
5 月	ごはん 鮭のレモンバター焼き ベーコンと野菜のソテー カレースープ		さけ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら じゃがいも	レモン にんじん どうもろこし キャベツ はくさい こまつな	602
6 火	きなこ揚げパン ごまドレサダ 肉団子と春雨のスープ ぶどうの食べ比べ		とりく きなこ ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま さとう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ちんげんさい どうもろこし きゅうり キャベツ くだもの	582
7 水	なめし もすく入り卵焼き 小松菜とじゃこの炒め物 じゃが芋のみそ汁		とりく たまご もすく さつまあげ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	たまねぎ エリンギ さやいんげん こまつな はんのうねぎ	583
8 木	ミートソーススパゲティ 鉄骨サラダ 白菜のスープ くだもの		ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ とりく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ パター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ こまつな はくさい くだもの	607
9 金	♪★♪BOOKメニュー(はらぺこあおむし)♪★♪ シーフードピラフ マカロニサラダ ミネストローネ はらぺこあおむしのカップケーキ		えび いか ベーコン ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも コーンスターチ さとう プレミックスこ パター	どうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり トマトかん	677
13 火	ごはん 手作りふりかけ いかと野菜の煮物 ちくわのいそべ揚げ		ひじき ちりめんじゃこ とりく いか ちくわ あぶら ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも ちくわぶ さとう こむぎこ マヨネーズ	しいたけ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	592
14 水	げんまい 玄米入りそばごはん 野菜の昆布漬 ごまみそ汁		とりく たまご こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	しょうが えだめめ キャベツ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	601
15 木	みそラーメン 青のりポテトビーンズ 杏に豆腐		ぶたにく だいす わかめ あおのり かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら ごま パター でんぶん じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし どうもろこし ながねぎ みかんかん パインかん ももかん	656
16 金	♪★♪運動会おうえんメニュー♪★♪ カツカレーライス 和風サラダ 紅白ゼリー		ぶたにく とりく かつおぶし かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ルウ さとう カルビス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ どうもろこし きゅうり いちごビュレ	652
20 火	ミートドリア コールスローサラダ 野菜スープ		とりく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター なまクリーム マヨネーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ どうもろこし えのきだけ セロリ はくさい	643
21 水	麦入りごはん マーボー豆腐 春雨サラダ レモンスカッシュゼリー		ぶたにく とうふ ハム アガー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ サイダー	にんにく しょうが エリンギ だけのこ にんじん いら ながねぎ キャベツ もやし レモン	591
22 木	♪★♪フランスの料理♪★♪ ミルクパン 白身魚のブラン ポテリヨネーズ 野菜とウィンナーのスープ いちごのプラマンジェ		ホキ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー アガー とうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター なまクリーム じゃがいも チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう パセリ はくさい いちごビュレ	634
23 金	♪★♪十三夜メニュー♪★♪ 栗入りふきよせおこわ 野菜のいそべ和え そうめん汁 黒糖しらたま		とりく あぶらあげ のり わかめ なた ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん そうめん ふ しらたま こくとう くり	にんじん しめじ しいたけ さやえんどう キャベツ もやし ほうれんそう	580
26 月	ごはん トマトチキン 野菜のソテー ジュリアンヌスープ		とりく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん どうもろこし ブロッコリー えのきだけ セロリ だいこん	607
27 火	もち米入りごはん 生揚げと野菜の炒め煮 じゃこと野菜の和え物 抹茶むしパン		なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ ひじき とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう あぶら さといも ちくわぶ プレミックスこ	だいこん しいたけ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ こまつな	629
28 水	ひじきチャーハン わんたんスープ フルーツ寒天ポンチ		やきぶた ひじき ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら こまあぶら わんたん さとう サイダー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ どうもろこし グリンピース だけのこ はくさい ちんげんさい りんごジュース ももかん パインかん みかんかん	594
29 木	♪★♪ハロウィンメニュー♪★♪ えびクリームライス レモンドレッシングサラダ かわ 皮ごとパンブキンパイ		えび とりく チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター なまクリーム さとう ぎょうざのかわ こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ どうもろこし きゅうり かぼちゃ	646
30 金	さつまいもごはん いかんかりんと揚げ 茎わかめ炒め なめこのみそ汁 くだもの		いか くきわかめ ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう こまあぶら	しょうが こんにゃく にんじん なめこ ながねぎ くだもの	626

今月の給食目標

自分が食べる量を知っておいしく食べよう。



*都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	タンパク質	脂質
今月の平均	616kcal	23.3g	18.1 g