



10月予定献立表



平成24年9月28日

江戸川区立大杉第二小学校

朝、夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。この季節、空は澄みわたり 食べものもおいしく、運動・スポーツなど健康づくりにも最も適した時期です。御家庭でも休日は できるだけ戸外に出てからだを動かすようにしてください。

学 校 長 土上 智子
栄 養 士 加藤 裕子

日	曜	献立名	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	栄 養 価
2	火	ご飯・牛乳・パンプキンコロッケ 青菜とミックスベジタブルソテー・卵スープ	豚肉・卵・牛乳	米・麦・小麦粉 パン粉・バター・油	南瓜・人参・にら・玉葱 コーン・ピース・生姜	エネルギー 662kcal たんぱく質 20.4g
3	水	ご飯・牛乳・ピーマンの肉詰め焼き 春雨ソテー・スイートポテトスープ	豚肉・卵・牛乳 生クリーム	米・麦・小麦粉・砂糖 マーガリン・春雨・油	ピーマン・人参・パセリ 玉葱・竹の子・キャベツ	エネルギー 656kcal たんぱく質 19.9g
4	木	麻婆豆腐丼・牛乳・さつまいものリンゴ重煮 わかめすまし汁	豚肉・味噌・豆腐 牛乳・わかめ	米・麦・砂糖・でん粉 さつまいも・油	人参・にら・干し椎茸・生姜 玉葱・竹の子・りんご・ニンニク	エネルギー 649kcal たんぱく質 22.6g
5	金	キノコピラフ・牛乳・さばのカレー焼き さつまいもチップ・コーンスープ・キウイ	さば・卵・牛乳	米・麦・さつまいも でん粉・油・バター	人参・パセリ・玉葱・生椎茸 ぶなしめじ・ピース・コーン	エネルギー 663kcal たんぱく質 23/7g
9	火	炊き込みごはん・牛乳・シシャモのごま揚げ こんにゃくピリ辛炒め・白菜スープ	ホタテ貝・油揚げ・卵 豚肉・牛乳・ししゃも	米・白滝・砂糖・小麦粉 こんにゃく・ごま・油	人参・さやいんげん・干椎茸 ほうれん草・キャベツ・白菜	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.4g
10	水	ハムチーズトースト・牛乳・クラムチャウダー りんごサラダ・カルピス寒天	ハム・あさり・牛乳 ベーコン・チーズ	パン・小麦粉・砂糖 サラダ油	人参・パセリ・玉葱・胡瓜 キャベツ・りんご	エネルギー 666kcal たんぱく質 19.3g
11	木	コーン茶飯・牛乳・洋風おでん・からし和え 梨	ボール・竹輪・昆布 ウインナー・ハム・牛乳	米・じゃがいも・竹輪麩 こんにゃく・ごま・油	人参・コーン・玉葱・胡瓜 もやし・キャベツ・梨	エネルギー 593kcal たんぱく質 20.6g
12	金	黒豆ご飯・牛乳・厚揚げの酢豚風・沢煮椀	黒大豆・油揚げ 生揚げ・豚肉・牛乳	米・砂糖・じゃがいも でん粉・サラダ油	人参・ピーマン・干し椎茸 竹の子・玉葱・大根・もやし	エネルギー 657kcal たんぱく質 26.8g
15	月	ご飯・牛乳・洋風卵焼き・カレースープ バナナ	卵・鶏肉・牛乳 チーズ	米・麦・砂糖・油 マヨネーズ・じゃがいも	トマトピューレ・人参・玉葱 マッシュルーム・もやし・バナナ	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.4g
16	火	ご飯・牛乳・いかチリソース さつまいものレモン煮・けんちん汁	いか・鶏肉・豆腐 油揚げ・牛乳	米・麦・砂糖・でん粉 さつまいも・バター	人参・玉葱・大根・ねぎ ごぼう・レモン	エネルギー 655kcal たんぱく質 23.9g
17	水	小松菜キツネごはん・牛乳・南瓜の東煮 肉団子もち米蒸し・すまし汁	油揚げ・豚肉・小豆 卵・豆腐・牛乳	米・麦・砂糖・もち米 でん粉	南瓜・ねぎ・干し椎茸 小松菜	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.1g
18	木	ジャージャー麺・牛乳・梨のサラダ ザーサイスープ	豚肉・味噌・豆腐 牛乳・チーズ	中華麺・砂糖・でん粉 ごま油・オリーブ油	人参・もやし・胡瓜・玉葱 干し椎茸・生姜・にんにく・梨	エネルギー 640kcal たんぱく質 28.0g
19	金	ご飯・牛乳・タンドリーチキン・バナナケーキ ミックス野菜ソテー・コンソメスープ	鶏肉・ベーコン・卵 牛乳・ヨーグルト	米・麦・じゃがいも 砂糖・小麦粉・バター	トマトピューレ・人参・パセリ 玉葱・キャベツ・コーン・バナナ	エネルギー 664kcal たんぱく質 25.1g
22	月	サケご飯・牛乳・酪農汁・もやしサラダ りんご	銀鮭・ボンレスハム 牛乳・昆布	米・麦・こんにゃく・油 小麦粉・じゃがいも・ごま	人参・もやし・胡瓜・玉葱 コーン・りんご	エネルギー 650kcal たんぱく質 21.7g
23	火	ご飯・牛乳・高野豆腐の卵とじ・里芋味噌汁 クリーミーケーキ	凍り豆腐・卵・味噌 ヨーグルト・牛乳	米・麦・こんにゃく 里芋・砂糖・サラダ油	人参・さやいんげん・玉葱 干し椎茸・ねぎ	エネルギー 638kcal たんぱく質 17.9g
24	水	深川飯・牛乳・筑前煮・わかめ豆腐味噌汁	油揚げ・アサリ・生若布 鶏肉・味噌・生揚げ	米・麦・砂糖・里芋 こんにゃく・油	さやいんげん・人参・ごぼう 竹の子・生姜・大根	エネルギー 666kcal たんぱく質 19.3g
25	木	長崎ちゃんぽん・牛乳・揚げ餃子 ヒスイ白玉小豆かけ	豚肉・焼き竹輪・いか 大豆・小豆・牛乳	チャンポン麺・でん粉 白玉・砂糖・ごま油	人参・ほうれん草・もやし キャベツ・ねぎ・玉葱・にら	エネルギー 672kcal たんぱく質 28.1g
26	金	さつまいもご飯・牛乳・サバの味噌煮 あんかけ汁	さば・味噌・豆腐 牛乳・茎わかめ	米・麦・さつまいも・砂糖 じゃがいも・でん粉	人参・ほうれん草・大根 もやし・グレープフルーツ	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.0g
29	月	ご飯・牛乳・ポークピカタ・蓮のきんぴら すりごま味噌汁	豚肉・卵・豆腐 味噌・牛乳・茎わかめ	米・麦・小麦粉・砂糖・油 じゃがいも・コンニャク・ごま	人参・蓮根・ホールコーン ねぎ・小松菜	エネルギー 653kcal たんぱく質 25.1g
30	火	ご飯・牛乳・豆昆布煮・鯖の竜田揚げ せんべい汁	大豆・さば・鶏肉 牛乳・昆布	米・麦・砂糖・でん粉 南部せんべい・油	人参・干し椎茸・竹の子 ごぼう・ほんしめじ・生姜	エネルギー 657kcal たんぱく質 27.1g
31	水	ホットドック・牛乳・ハンガリアンシチュー パンプキンプリン	法兰克福・卵・ベーコン 豚肉・チーズ・牛乳	パン・砂糖・じゃがいも 小麦粉・マーガリン・油	人参・南瓜・キャベツ・玉葱 生姜・ピース・トマトピューレ	エネルギー 672kcal たんぱく質 24.6g

※献立は物資の納入状況により変更する場合があります、御了承ください。 今月は提供された備蓄米を使用しています。