



6月のこんだて



平成 28 年

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	歯ぐきになる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g				
1	水	○	ドライカレー アスパラのアーモンド和え メロン	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 三温糖 バター 油 アーモンド(粉末)	青ピーマン にんじん グリーンアスパラガス にんにく しょうが が 玉葱 なす 干しぶどう アンデスメロン	667 Kcal	22.2 g			海藻類	
2	木	○	こぎつねごはん 笹かまの二色揚げ 味噌汁	鶏肉 油揚げ ささかまぼこ 鶏卵 さば削り節 大豆 米みそ 牛乳 あおのり さくらえび	米 麦 砂糖 薄力粉 油 米ぬか油	にんじん 西洋かぼちゃ 小松菜 グリーンピース ねぎ	661 Kcal	30.3 g			芋類	
3	金	○	★かみかみメニュー わかめご飯 魚のカリントウ揚げ かみかみサラダ すまし汁	メルルーサ するめ かつお節 鶏肉 豆腐 なると牛乳 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖 でん粉 米ぬか油 ビーナッツ 調合油	にんじん こまつな しょうが 練馬産の大根 きゅうり 玉葱 ねぎ	661 Kcal	29.5 g			乳類	
6	月	○	豚キムチラーメン 温野菜ドレッシングがけ さくらんぼ	豚肉 米みそ 牛乳	むし中華めん 三温糖 ごま油 調合油 すりごま マヨネーズ	にんじん なら グリーンアスパラガス 練馬にんにく しょうが 練馬キャベツ もやし キムチ とうもろこし缶 さくらんぼ(国産)	608 Kcal	22.7 g			卵類	
7	火	○	梅ちりごはん 肉豆腐 小松菜のごまみそあえ	豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 すりごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ 玉葱 ふなしめじ	603 Kcal	23.6 g			芋類	
8	水	○	ごはん 魚のホワイトソース焼き ごまポテト わかめスープ	ホキ たまご 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム ピザチーズ 生わかめ	米 麦 じゃがいも バター すりごま 油 いりごま	ほうれんそう にんじん ふなしめ じ しょうが たけのこ ねぎ	634 Kcal	29.8 g			果物類	
9	木	○	卵とえびのチャーハン ナムル 根菜の胡麻汁	鶏卵 焼きえび 豆腐 大豆 米みそ 米みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん ねぎ グリンピース(冷 凍) もやし きゅうり 大根 ごぼう	585 Kcal	25.5 g			海藻類	
10	金	○	揚げパン(きなこ) ポトフ もやしサラダ	きな粉 豚肉 ベーコン ウィンナー 大豆 牛乳	米 麦 じゃがいも バター すりごま 油 いりごま	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン缶詰	682 Kcal	26.5 g			乳類	
13	月	○	ごはん 酢豚 小松菜と春雨のソテー	豚肉 ロースハム 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜 しょうが 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 もやし	636 Kcal	20.1 g			豆類	
14	火	○	ごはん チンジャオロース 華風野菜 メロン	豚肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 揚げ油 調合油 ごま油	青ピーマン しょうが にんにく 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 きゅうり 大根 アンデスメロン	593 Kcal	21.7 g			芋類	
15	水	○	ごはん チカのしらぎ揚げ コーンポテト 豚汁	豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐 牛乳 チカ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 板こんにやく 揚げ油 いりごま バター油	パセリ にんじん ホールコーン缶 ごぼう 大根 ねぎ	688 Kcal	26.1 g			海藻類	
16	木	○	菜飯 いかの香味ダレ 塩もみ野菜 味噌汁	いか さば削り節 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 生わかめ	米 麦 でん粉 上白糖 じゃがいも 油 いりごま サラダ油 ごま油	小松菜 にんじん にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	621 Kcal	27.7 g			乳類	
17	金	○	きのこのミートスパゲティ コーンサラダ さくらんぼ	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ふなしめじ キャベツ ホールコーン缶 きゅう り さくらんぼ(国産)	603 Kcal	24.2 g			芋類	
20	月	○	ごまごはん [食育の日] 東京エックスのオイスターソース炒め 豆乳スープ	東京エックス 鶏卵 豚骨 鶏肉 豆乳 牛乳	米 上白糖 でん粉 じゃがいも いりごま 調合油	練馬小松菜 にんじん きょうな きくらげ 玉葱	639 Kcal	30.5 g			卵類	
21	火	○	パンブキンパン ミートコロッケ 茹でキャベツ トマトスープ	豚肉 大豆 たまご 鶏肉 牛乳 粉チーズ	パンブキンパン じゃがいも 薄力粉 パン粉(生) くず粉 揚げ油 バター	トマト 青ピーマン 玉葱 キャベツ	697 Kcal	28.6 g			海藻類	
22	水	○	★練馬区「世界とつながるプロジェクト学習対象交流団」 フフ(コンゴ) リホケ(コンゴ) 野菜スープ(コンゴ風)	メルルーサ 冷凍むきえび 鶏肉 牛乳	上新粉 じゃがいも くず粉 有塩バター 油	トマト 青ピーマン 玉葱 レモン(果汁) ズッキーニ	654 Kcal	26.4 g			豆類	
23	木	○	枝豆茶飯 焼き魚のねぎダレ あっさりナムル かきたま汁	さわか 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま油 いりごま	にんじん ほうれんそう えだまめ しょうが ねぎ もやし にんにく 生姜	617 Kcal	29 g			芋類	
24	金	○	ごはん じゃがいもの金平揚げ コーンともやしのサラダ	ベーコン 牛乳	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 いりごま ごま油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう もやし キャベツ ホールコーン缶詰	644 Kcal	16.4 g			きのこ類	
27	月	○	★仲良し班給食(お誕生給食) 手作りメロンパン ポークビーンズ あじさいゼリー	たまご 豚肉 大豆 牛乳 粉寒天 カルピス	丸パン薄力粉 砂糖 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん セロリー にんにく マッシュルーム缶 玉葱 ぶどうストレートジュース	708 Kcal	23 g			海藻類	
28	火	○	あぶ玉丼 ししゃもごまフライ すまし汁	油揚げ たまご かつお節 牛 乳 ししゃも	米 麦 砂糖 薄力粉 パン粉 でん粉 揚げ油 いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 ふなしめじ グリンピース ねぎ	719 Kcal	33.6 g			芋類	
29	水	○	ごはん 豆腐の五目炒め みそ汁	鶏肉 むきえび 豆腐 うずら卵 かつお削り節 米み そ 大豆 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根	642 Kcal	30.3 g			乳類	
30	木	○	ごはん 鶏のから揚げ ポテトのチーズ焼き チンゲン菜としめじのスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 牛乳 ピザチーズ	米 でん粉 薄力粉 じゃがいも 揚げ油 有塩バター ごま油	パセリ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ふなしめじ	684 Kcal	28.2 g			果物類	

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	647	26.2	21.4	370	2.8	210	0.42	0.56	18	5.7	2.9
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5