



9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	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
1	木	○	★防災給食 救給カレー〔27品目アレルギー食材 除去カレー〕豚汁 フルーツ	豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳 寒天缶	救給カレー 板こんにゃく じゃがいも 上白糖 白玉粉 油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ バイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	691 Kcal	18.7 g	きのご類	
2	金	○	ごはん 魚のカリントウ揚げ コーンともやしのサラダ とうがん味噌汁	メルレーサ さば削り節 油揚げ 赤味噌 牛乳	米 でん粉 砂糖 サラダ油 ピーナッツ いらりごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが もやし キャベツ ホールコーン缶	633 Kcal	25.4 g	芋類	
5	月	○	ほうとううどん ポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 油揚げ 白味噌 牛乳 ヨーグルト	突こんにゃく さといも 冷凍うどん じゃがいも 上白糖 油	にんじん 西洋かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ きゅうり 玉葱 黄桃缶 洋なし缶 みかん缶 バイン缶	614 Kcal	19.7 g	小魚類	
6	火	○	バインパン ポトフ パリパリサラダ	豚肉 ベーコン ウィンナー 牛乳 生わかめ ひじき	バインパン じゃがいも ワンタンの皮 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	672 Kcal	22.1 g	豆類	
7	水	○	四川豆腐丼 大豆もやしのナムル くだもの(ピーオーネ)	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 くるみ粉 でん粉 油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ缶	604 Kcal	22.8 g	魚介類	
8	木	○	メキシカンライス 野菜のクリームスープ バンペンサラダ	ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 薄力粉 上白糖 無塩バター アーモンド	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム キャベツ セロリー グリピース レーズン	684 Kcal	19 g	卵類	
9	金	○	★重陽の節句 菊花ごはん 菊花しゅうまい 小松菜のごまみそあえ すまし汁	豚肉 大豆 白味噌 かつお 刻み昆布 牛乳 生わかめ	米 上白糖 でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 すりごま	こまつな にんじん 菊花 干し椎茸 玉葱 しょうが ホールコーン缶 ねぎ	623 Kcal	25.5 g	乳類	
12	月	○	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き カリカリ大豆 味噌汁	さわら 赤味噌 大豆 さば削り節 白味噌 牛乳 あおりの生わかめ	米 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 揚げ油	パセリ 練馬小松菜 しょうが ねぎ	664 Kcal	33.3 g	卵類類	
13	火	○	あしたばパン カレーポークビーンズ ｽﾚｯﾄﾞ"ﾌﾗﾝｼﾞ"ｸﾞﾗﾌ	豚肉 大豆 牛乳 生クリーム	あしたばパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	にんじん パセリ にんにく 玉葱 セロリー きゅうり キャベツ	667 Kcal	23.2 g	海藻類	
14	水	○	えびピラフ 肉団子入り野菜スープ くだもの(ｽｶｯﾄ)	むきえび 豚肉 大豆 たまご 豆腐 牛乳	米 マロニー でん粉 バター 油 ごま油	にんじん 玉葱 グリンピース セロリー しょうが ねぎ 干し椎茸 ほうきさい マスカット	623 Kcal	27.9 g	芋類	
15	木	○	★十五夜 ごはん かつおの香り焼き 人参サラダ とうがんすまし汁 月見団子	かつお 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 プロセスチーズ	米 三温糖 白玉粉 上白糖 でん粉 米油	にんじん パセリ こまつな しょうが にんにく ねぎ きゅうり 玉葱 レモン とうがん	688 Kcal	33.8 g	きのご類	
16	金	○	あんかけ焼きそば わかめスープ くだもの(ｽｷ)	豚肉 うずら卵缶 むきえび なると 豚肉 木綿豆腐 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 いらりごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ水煮 干し椎	649 Kcal	26.7 g	乳類	
19	月		敬老の日							
20	火	○	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	さわら 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 生わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん 練馬小松菜 しょうが ねぎ	584 Kcal	27.9 g	卵類	
21	水	○	おはぎ すいとん くだもの(巨峰)	きな粉(大豆) 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 上白糖 白玉粉 薄力粉 すりごま	こまつな にんじん 大根 ねぎ 巨峰	683 Kcal	20.4 g	海藻類	
22	木		秋分の日							
23	金	○	チキンライス ポテトのマヨネーズ焼き キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも バター マヨネーズ	トマト缶 にんじん パセリ こまつな 玉葱 マッシュルーム グリンピース(冷凍) キャベツ	634 Kcal	16.8 g	豆類	
26	月	○	ごまごはん じゃがいもオランダ揚げ ポテトのチーズ焼き くだもの(ｽｷ)	たまご 牛乳 じゃがいも 粉チーズ ピザチーズ	米 薄力粉 じゃがいも いらりごま サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ なし	628 Kcal	24.5 g	きのご類	
27	火	○	★お誕生日給食 ハニートースト 鶏のごまから揚げ ハニータラソ かしな目玉焼き	鶏肉 牛乳 粉寒天	食パン でん粉 はちみつ 砂糖 ソフトタ イブマーガリン すりご	にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ 黄桃缶	642 Kcal	25.5 g	芋類	
28	水	○	麦入りごはん 鮭の黄金焼き 野菜のごま和え 和風肉団子スープ	鮭 赤味噌 豚肉 大豆 たまご 白味噌 牛乳	米 大麦 砂糖 じゃがいも でん粉 板こんにゃく マヨネーズ すりごま	パセリ こまつな にんじん キャベツ 大根 しょうが ねぎ ほうきさい	662 Kcal	36.1 g	海藻類	
29	木	○	★オリンピック開催国(中国) ごはん 魚香茄子(ユーシャン・チエス) 玉米羹(イミガ)	豚肉 大豆 赤味噌 鶏肉 たまご 牛乳	米 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ水煮 玉葱 なす ホールコーン缶 クリームコーン	721 Kcal	31.8 g	乳類	
30	金	○	麦入りごはん ぎせい豆腐 みそ汁	木綿豆腐 たまご 赤味噌 白味噌 牛乳 カットわかめ	米 大麦 三温糖 サラダ油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ねぎ	575 Kcal	24.4 g	きのご類	

※学校行事、食材等の変更で、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 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	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	645	25.1	21.7	357	2.6	198	0.39	0.46	28	4.7	2.9
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

