



10月のこんだて



平成 28 年

練馬区立光が丘秋の運動小学校

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	土		秋の陽小 運動会							
3	月		運動会 振り替え休日							
4	火	○	ごはん さんが焼き 切り干し大根煮 チンゲン菜のスープ	むろあじ すけとうだら 赤味噌 たまご 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油	万能ねぎ にんじん さやえんどう チンゲンツアイ しょうが にんにく 切干しだいこん 干し椎茸 ほんしめじ	594	30.8	いも類	
5	水	○	キャロットピーズご飯 コールスローサラダ ABCスープ	大豆 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ ごま油 いらりごま油	にんじん こまつな キャベツ ホールコーン缶詰 玉葱	588	19.0	卵類	
6	木	○	ジャージャー麺 ししゃもの南蛮漬け 梨	豚ひき肉 大豆 赤味噌 豆板醤 牛乳 ししゃも	むし中華めん 砂糖 でん粉 油 ごま油 すりごま	にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 黄ピーマン 梨	701	33.5	海藻類	
7	金	○	ごぼうご飯 チーズオムレツ 根茎の胡麻汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 木綿豆腐 大豆 白味噌 赤味噌 牛乳 生クリーム プロセスチーズ	米 もち米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油 バター すりごま	にんじん パセリ ごぼう グリンピース(冷凍) 玉葱 大根 ねぎ	703	32.1	果物類	
10	月		体育の日							
11	火	○	わかめご飯 鮭のバター醤油焼き もやしとコーンのソテー 味噌汁	鮭切身 さば削り節 油揚げ 大豆 赤味噌 白味噌 炊き込みわかめ 牛乳	米 油 バター	にんじん 西洋かぼちゃ 小松菜 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ もやし ホールコーン缶詰 ねぎ	613	28.8	乳類	
12	水	○	豚キムチ丼 トマトスープ(中華) りんご	豚肉 コチュジャン 鶏肉 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 かつお粉 油 すりごま 白ごま油	にら トマト 青ピーマン しょうが にんにく ねぎ 玉葱 もやし キムチ りんご	620	22.1	魚介類	
13	木	○	ごはん麦入り 洋風豆腐入りハンバーグ ごまポテト イタリアンスープ	豚肉 鶏肉 押し豆腐 たまご ベーコン 牛乳 粉チーズ	米 大麦 パン粉 三温糖 じゃがいも パン粉 いらりごま 油	にんじん 練馬小松菜 玉葱 ぶなしめじ にんにく ホールコーン缶詰	690	30.1	海藻類	
14	金	○	栗ご飯 じゃがいものでぼろ煮 すまし汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節 なたね油 牛乳	米 突ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 向き栗	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 しょうが 玉葱 ねぎ	591	22.6	卵類	
17	月	○	手作りカーバン ポトフ オレンジゼリー 給食試食会	たまご ウィナー ベーコン 大豆 牛乳 粉寒天	強力粉 三温糖 じゃがいも 砂糖 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ パン粉(小麦) (ストローク) みかん缶	659	24.2	きのご類	
18	火	○	ごはん麦入り いかのカリントウ揚げ 味噌汁	いか 味噌 板なしかまぼこ 牛乳 だし昆布 カットわかめ	米 大麦 じゃがいもでん粉 三温糖 砂糖 米ぬか油 ピーナッツ ごま油	にんじん 小松菜 みつぼう しょうが きゅうり 玉葱	615	23.6	いも類	
19	水	○	麻婆豆腐丼 粟米湯(スーミータン) 柿	豚肉 大豆 赤味噌 木綿豆腐 鶏肉たまご 牛乳	米 大麦 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ にんじん しょうが たけのこ水炊き 干し椎茸 にんにく ねぎ とうもろこし缶	687	30.0	魚介類	
20	木	○	ごはん 切干大根の玉子焼き 野菜チップス 豚汁	たまご 豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳	米 三温糖 じゃがいも こんにやく ごま油	にんじん 切干しだいこん ねぎ ごぼう 大根	707	25.5	乳類	
21	金	○	秋の香ごはん 魚のごまみそ焼き 大根のゆかり和え 味噌汁	鶏肉 さわら 白味噌 牛乳	米 おおむぎ もち米 砂糖 向き栗 ぎんなん すりごま	にんじん だいこん葉 ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根	645	30.2	海藻類	
24	月	○	きのこのミートパゲッティ ワカメサラダ	豚肉 大豆 ベーコン 粉チーズ 牛乳 カットわかめ	スバゲティ 砂糖 オリブ油 いらりごま	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン	628	25.5	卵類	
25	火	○	ごはん麦入り 小魚ふりかけ 鮭のゆず風味 カラフルソテー さつま汁	しらす干し かつお削り糸状 鮭 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 あおのり 牛乳	米 大麦 砂糖 さつまいも いらりごま バター	小松菜 赤ピーマン しょうが ゆず ホールコーン缶 ねぎ	633	32.0	きのご類	
26	水	○	さんまの蒲焼き丼 もやしサラダ 小町麩のみそ汁	さんま 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 おおむぎ でん粉 砂糖 あられ麩 いらりごま ごま油	にんじん 練馬小松菜5 もやし キャベツ ホールコーン缶詰 ねぎ	701	24.2	いも類	
27	木	○	揚げパン(きなこ) 肉団子入り野菜スープ フルーツヨーグルト お誕生日給食	きな粉 豚肉 大豆 たまご 豆腐 牛乳 ヨーグルト	コッパパン 砂糖 でん粉 マロニー 上白糖 油 ごま油	にんじん セロリー しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい 黄桃缶 洋なし缶 みかん缶 バイン缶	685	29.6	海藻類	
28	金	○	ごはん麦入り 豆腐の五目炒め ならとエビの澄まし汁	豚肉 むきえび 木綿豆腐 うずら卵 鶏肉 牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ水炊き 干し椎茸 ねぎ えのきたけ	589	27.1	乳類	
31	月	○	パンキンパン かぼちゃグラタン ハロウィンボンチ	豚肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ 生クリーム 寒天	パン(小麦) 上白糖 白玉粉 油 有塩バター	にんじん 日本かぼちゃ パセリ 玉葱 マッシュルーム水炊き セロリー ぶどうストレートジュース バイン缶	699	24.1	卵類	

※食材料の都合により内容を変更する場合があります。

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	649	27.1	20.9	373	2.8	211	0.42	0.57	29	5.4	2.9
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

