



11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 なかよし班給食	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	火	○	ナン カレービーンズ フレンチサラダ プチスイートポテト	豚ひき肉 大豆 豆腐 たまご 牛乳 粉チーズ クリーム	ナン 薄力粉 上白糖 さつまいも 砂糖 油 無塩バター アーモンド バター ごま	にんじん セロリー 玉葱 グリーンピース にんにく しょうが 干しぶどう	633	25.5	きのこ類	
2	水	○	ごはん 魚ときのこの バター焼き 野菜のごま和え さつまい	豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油 バター すりごま	にんじん こまつな 小松菜 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ キヤベツ ねぎ	649	30	果物	
3 木 文化の日										
4	金	○	親子丼 すまし汁 ラ・フランス	鶏肉 なしなまほご かつお 節たまご 豆腐 なたと牛乳	米 大麦 砂糖 油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース ねぎ ラ・フランス	638	28	芋類	
7	月	○	ごはん 鮭のもみじ焼き キャベツちくのごま酢和え 呉汁	鮭切身 白味噌 焼き竹輪 かつお節 豆腐 油揚げ 赤味噌 大豆 牛乳	米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ いりごま	にんじん 小松菜 しょうが 練馬キャベツ ごぼう はくさい ねぎ	589	27.1	卵類	
8	火	○	わかめご飯 和風コロッケ ガドガド みかん	豚ひき肉 大豆 たまご 生揚げ 炊き込みわかめ 牛乳 ひじき 生クリーム 粉チーズ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 ビーナッツバター ピーナッツ	小松菜 さやいんげん にんじん 玉葱 キャベツ もやし レモン みかん	707	24	小魚類	
9	水	○	ふわふわフレンチトースト さつま芋のカルシウム人参サラダ	たまご 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム プロセスチーズ	食パン メープルシロップ さつまいも 三温糖 バター	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 きゅうり レモン	686	24.4	海藻類	
10	木	○	かき揚げうどん ごぼうのサラダ かぼちゃのプリン	いか たまご かまぼこ 鶏卵 さくらえび 牛乳 生クリーム 冷凍ホイップクリーム	冷凍うどん 薄力粉 三温糖 砂糖 いりごま マヨネーズ カボチャの種炒り	にんじん かぼちゃ 玉葱 とうもろこし 干し椎茸 ねぎ ごぼう きゅうり	708	24.5	きのこ類	
11	金	○	コーンともやしのサラダ すまし汁	さざげ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 もち米 でん粉 砂糖 いりごま 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし キヤベツ ホールコーン 缶 ねぎ	621	25.4	卵類	
明日は、秋の陽小の6回目の開校記念日です！ お祝い給食										
14	月	○	ごはん 魚と練馬キャベツの焼焼き ごまポテト 卵とわかめのスープ	ホキ たまご 牛乳 ヨーグルト わかめ	米 じゃがいも でん粉 マヨネーズ すりごま	パセリ さいたま ねぎ 練馬キャベツ ねぎ	590	22	豆類	
15	火	○	きなご揚げパン ポークビーンズ コールスローサラダ	きな粉 豚肉 大豆 牛乳	コッパン 砂糖 じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖 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 キャベツ	703	24.6	果物	
16	水	○	ごはん麦入り 練馬キャベツの豚肉ロール巻 もやしサラダ 金時汁	豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	米 大麦 砂糖 こんにやく さつまいも ごま 油 ごま油	ほうれんそう にんじん ねぎ 練馬キャベツ もやし キヤベツ ホールコーン 缶 大根 ごぼう	656	24.1	海藻類	
17	木	○	梅ちりごはん 魚のおかき揚げ 和風サラダ 海老しんじょのすまし	たら 鶏卵 冷凍むきえび さば削り節 牛乳 だし昆布	米 大麦 でん粉 ぶぶあられ 三温糖 油	にんじん みずかけな しょうが キャベツ 大根 はくさい 干し椎茸	644	29.1	芋類	
18	金	○	ごはん 四川豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 油揚げ ボンレスハム 牛乳	米 砂糖 ぐず粉 でん粉 緑豆春雨 油 ごま油	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 干し椎茸 もやし きゅうり	657	26.5	きのこ類	
21	月	○	ごはん 焼き魚のねぎダレ 秋のサラダ ごつゆ	さわら かつお節 ほたてが貝 牛乳 だし昆布	米 砂糖 さつまいも 上白糖 さといも 突こんにやく あられ麩 米ぬか油	ブロッコリー にんじん 練馬小松菜 しょうが ねぎ りんご きゅうり 干し椎茸	593	23.7	豆類	
22	火	○	こぎつねごはん ししゃもの二色揚げ 大根の靴マヨ すまし汁	鶏肉ひき肉 大豆 油揚げ 鶏卵 かつお節 牛乳 ししゃも あおのり さくらえび	米 大麦 砂糖 薄力粉 油 すりごま マヨネーズ	にんじん グリンピース 大根 きゅうり ねぎ	690	28.4	果物	
23 水 勤労感謝の日										
24	木	○	ピザトースト 肉団子入り野菜スープ	ベーコン ボンレスハム 豚ひき肉 大豆 たまご 豆腐 ピザチーズ 牛乳	食パン でん粉 マロニー 油 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 セロリー しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい かき	701	33.9	芋類	
25	金	○	カレーライス ハニエサラダ 秋のりんごゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 はちみつ 上白糖 砂糖 バター 油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ りんごジュース/ジャム	707	19.2	きのこ類	
26	土	○	スパゲッティポモドロー ツナサラダ うさぎりん	ベーコン 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま油	トマト缶 にんにく しょうが 玉葱 もやし りんご	678	27.3	卵類	
28 月 26日(土) 振替休業日										
29	火	○	黒砂糖パン 練馬ブルーベリークリーム煮 小平ブルーベリーヨーグルト	鶏肉 むきえび クリームチーズ 牛乳 生クリーム 粉チーズ ヨーグルト	黒砂糖食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 バター	練馬ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース 小平ブルーベリー ブルーベリージャム	657	24.7	豆類	
30	水	○	麦入りごはん 手作りぶりかけ 豚肉と厚揚げの味噌炒め コーンポテト	しらす干し かつお削り糸状 豚肉 生揚げ 白味噌 あおのり 牛乳	米 大麦 三温糖 じゃがいも いりごま 油	にんじん 青ピーマン しょうが 干し椎茸 練馬キャベツ ホールコーン	707	30.1	海藻類	

※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 (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	648	25.7	22.3	373	2.6	190	0.29	0.41	18	5.1	2.7
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5