



# のこんだて



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		夕食で食べてほしい食品
				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	
7	金	○	赤飯 魚の照り焼き ひじきサラダ すまし汁 	ささげ さわら ハム 豆腐 牛乳 ひじき	米 もち米 でん粉 砂糖 黒ごま 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが もやし きゅうり ホールコーン 缶 大根 たけのこ 干し椎茸	606	26.9	芋類
10	月	○	ごはん 魚のごまみそ焼き 千草和え のっぺい汁	さわら 白味噌 たまご かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳 だし昆布	米 砂糖 さといも 板こんにやく 竹輪ふ でん粉 すりごま	ほうれんそう にんじん 小松菜 りょくとうもやし 大根 ねぎ	580	27.4	果物類
11	火	○	麻婆豆腐丼  春雨サラダ デコボン	豚肉 大豆 赤味噌 豆腐 牛乳	米 小麦 三温糖 春雨 油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが たけのこ 干し椎茸 にんにく ねぎ キャベツ デコボン	631	25.5	海藻類
12	水	○	桜えびかき揚げうどん ポテトサラダ 牛乳かんいちごソース	いか たまご かつお節 かまぼこ 牛乳 さくらえび 粉寒天 牛乳 生クリーム	冷凍うどん 薄力粉 じゃがいも 上白糖 白ごま 油	にんじん 玉葱 とうもろこし缶 干し椎茸 ねぎ きゅうり いちごジャム いちご	649	22.3	豆類
13	木	○	手作り小松菜パン マカロニのクリーム煮 コーンともやしのサラダ 	たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	米粉 強力粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 マカロニ 無塩バター バター 白ごま ごま油	小松菜 パセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース もやし キャベ ツ ホールコーン缶	669	23.1	きのこ類
14	金	○	ごはん お魚の松風焼き 小松菜のごまみそあえ さつまい	すけとうだら えびすり身 たまご 赤味噌 豚肉 豆腐 油揚げ 白味噌 大豆 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつまいも ごま	にんじん ごまつな 小松菜 ねぎ 干し椎茸	642	30.9	たまご類
17	月	○	カレーライス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1年給食開始</span> フルーツサラダ	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 バター 油	にんじん しょうが にんにく セロリー りんご キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱	685	19.3	魚介類
18	火	○	手作りウナーパン ポトフ 小平ブルーベリーヨーグルト	たまご ウィナー ベーコン 大豆 牛乳 ヨーグルト	強力粉 三温糖 じゃがいも 上白糖 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 小平ブルーベリー ブルーベリー(ジャム)	691	24.7	きのこ類
19	水	○	チキンライス  イタリアンスープ いちご	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ	米 おおむぎ パン粉 バター 油	トマトジュース にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリーンピース(冷凍) にんにく ホールコーン缶 いちご	590	19.5	小魚類
20	木	○	スパゲティポモドーロ ルンバドレッシングサラダ フルーツ白玉	ベーコン 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 白玉団子(冷凍) オリーブ油	トマト缶 にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	645	20.5	芋類
21	金	○	卵とえびのチャーハン バリバリサラダ  広東スープ ジューシー	鶏卵 焼き豚 むきえび 豚肉 豆腐 牛乳 生わかめ ひじき	米 ワンタンの皮 でん粉 油 ごま油	にんじん ねぎ グリンピー ス キャベツ きゅうり しょう が ホールコーン 缶 たけのこ はく	614	22.1	小魚類
24	月	○	ごはん まぐろの竜田揚げ コーンサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">練馬区の井口さん家の</span> 春キャベツのみそ汁	めかじき 大豆 赤味噌 白味噌 牛乳 わかめ	米 上白糖 でん粉 薄力粉 砂糖 揚げ油	にんじん しょうが ホールコーン缶詰 きゅうり キャベツ ふなしめじ ねぎ	654	25.2	たまご類
25	火	○	わかめご飯  東京ウドと鶏肉炒め 豆乳スープ	鶏肉 白味噌 豚骨 鶏肉 豆腐 牛乳 炊き込みわかめ	米 三温糖 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 油	にんじん きょうな にんにく 東京うど 玉葱	638	24.8	魚介類
26	水	○	にんじんごはん  ししやも磯辺揚げ もやしサラダ かきたま汁	たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 ししやも あおのり	米 薄力粉 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま 油	にんじん 小松菜 もやし キャベツ ホールコーン缶 ねぎ	648	26.5	芋類
27	木	○	きなこ揚げパン ポテトグラタン 人参サラダ	きな粉 鶏肉 ベーコン 冷凍むきえび 牛乳 ピザチーズ 生クリーム プロセスチーズ	コッペパン 砂糖 じゃがい も 三温糖 油 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 セロリー きゅうりレモン	713	26.5	豆類
28	金	○	上海焼きそば 粟米湯(スーミータン) UFOゼリー	いか むきえび 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 粉寒天 カルピス	むし中華めん でん粉 上白 糖 白玉団子 油	にんじん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベ ツ とうもろこし缶 パイン	599	24.4	きのこ類

※学校行事、食材等の関係で、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	641	24.4	21.8	359	2.4	208	0.25	0.39	19	4.5	3
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5