



のこんだて

練馬区立光が丘秋の陽小学校

平成 29 年

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			
3	月	○	麦入りごはん 杵のカリントウ揚げ 小松菜のごまみそあえ しめじのスープ	ホキ 白味噌 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 砂糖 米ぬか油 ピーナッツ すりごま ごま油	こまつな にんじん しょうが ぶなしめじ	599	24.2	果物類		
4	火	○	ジャージャー麺 海藻サラダ スイカ	豚ひき肉 大豆 赤味噌 豆板醤 牛乳 海藻ミックス	むし中華めん 砂糖 でん粉 油 ごま油 すりごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ ホールコーン缶	698	26.9	小魚類		
5	水	○	揚げパン じゃがいものクリーム煮 小松菜のアーモンド和え	きな粉 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	コッペパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖 すりごま 油 バター アーモンド	パセリ こまつな にんじん 玉葱 ぶなしめじ グリーンピース	688	22.4	果物類		
6	木	○	いわしの蒲焼き丼 味噌汁 練馬とうもろこし	まいわし さば削り節 油揚げ 白味噌 大豆 牛乳	米 おおむぎ でん粉 砂糖 揚げ油 白ごま	かぼちゃ 小松菜 ねぎ 練馬産トウモロコシ	674	27.1	たまご類		
7	金	○	夏ちらしすし 七夕すまし汁 オレンジゼリー	鶏肉 あなご 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳 生わかめ 粉寒天	米 上白糖 そろめん 星麩 砂糖 ひまわり油	にんじん 糸みつば れんこん えだまめ 干し椎茸 パレリアルクワジューズ みかん缶	590	25	芋類		
10	月	○	四川豆腐丼 卵とワカメのスープ 桃ゼリー	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 わかめ 粉寒天	米 三温糖 ぐず粉 でん粉 砂糖 油 ごま油 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 干し椎茸 ねぎ ももジュース 星形パン	609	22.3	きのご類		
11	火	○	枝豆茶飯 焼き魚のねぎダレ もやしサラダ かきたま汁	さわら 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ・ごま油	にんじん 練馬小松菜 えだまめ しょうが ねぎ もやし キャベツ ホールコーン缶	631	28.5	果物類		
12	水	○	ごはん 肉じゃが みそだれサラダ	豚肉 赤味噌 牛乳	米 突ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 きゅうり	592	17.3	魚介類		
13	木	○	キムチチャーハン ししゃもの南蛮漬け わかめスープ	豚肉 木綿豆腐 ししゃも わかめ	米 砂糖 でん粉 油 白ごま ごま油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン キムチ にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン たけのこ ねぎ	647	27.5	芋類		
14	金	○	ごはん とんかつ 人参サラダ みそ汁	豚肩ロース かつお削り節 赤味噌 大豆 牛乳	米 薄力粉 パン粉 上白糖 三温糖 ごんにやく 揚げ油 白ごま	にんじん きゅうり 玉葱 レモン ごぼう 大根	706	26.3	小魚類		
17	月										
18	火	○	手作りかぼちゃパン ポトフ コーンともやしのサラダ	たまご 豚肉 大豆 牛乳	米粉 強力粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖 無塩バター 米ぬか油 有塩バター	かぼちゃ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン缶	609	21.2	卵類		
19	水	○	スパゲティポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 上白糖 オリーブ 油	トマト缶 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	576	20.2	きのご類		
20	木	○	夏野菜カレー シーザーサラダ スイカ	豚肉 牛乳 ピザチーズ プロセスチーズ	米 大麦 薄力粉 砂糖 ひまわり油 無塩バター 油	かぼちゃ にんじん さやいんげん 練馬にんにく しょうが なす キャベツ きゅうり 玉葱	677	19.5	芋類		



※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	638	23.7	20.8	349	2.3	289	0.37	0.4	17	5.3	2.6
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5