



日	曜	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		
2	月			運動会振り替え休日												
3	火	○	麦入りごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 赤味噌 豆腐 油揚げ ハム 牛乳	米 大麦 三温糖 砂糖 春雨 油 ごま油	にんじん たらしょうが たけのこ 煮 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	658	30.1						果物類		
4	水	○	いわしの蒲焼き丼 華風野菜 月見団子	まいわし 豆腐 牛乳	米 おおむぎ でん粉 砂糖 白玉粉 上白糖 でん粉 揚げ油 白ごま ごま油	にんじん きゅうり	698	22.7						たまご類		
5	木	○	きのこのミートパゲティ 人参サラダ ピーオーネ	豚ひき肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 油 白ごま	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ふなしめじ マッシュルーム缶 きゅうり ピーマン ピオーネ	606	24.1						芋類		
6	金	○	卵とえびのチャーハン ポテトスープ もやしサラダ	鶏卵 焼き豚 冷凍むきえび ベーコン 鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん こまつな ねぎ グリンピース 玉葱 セロリー もやし キャベツ ホールコーン缶	577	22						きのこ類		
10	火	○	わかめご飯 鮭入り春巻き 大根の浅漬け 卵入りトマトスープ	まぐろ 鶏肉 たまご 牛乳 炊き込みわかめ ピザチーズ	米 でん粉 春巻の皮 薄力粉 油	にんじん だいこん 葉トマト 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 大根 玉葱	651	27.6						豆類		
11	水	○	ドライカレー コーンサラダ 梨	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 砂糖 バター ひまわり油	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう キャベツ コーン缶 きゅうり 梨	717	20.7						きのこ類		
12	木	○	あんかけチャーハン 粟米湯(スーミータン) 舟きゅうり	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	米 でん粉 じゃがいもでん粉 ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツアイ しょうが たけのこ水煮 ヤングコーン缶 干し椎茸 ねぎ とうもろこし缶	591	20.1						果物類		
13	金	○	ツナコーンピラフ おが菜としめじのスープ 野菜チップス	オイルツナ缶 豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 油 バター ・ごま油	パセリ にんじん チンゲンツアイ 玉葱 ホールコーン缶 マッシュルーム ふなしめじ ごぼう	625	18.8						魚介類		
16	月	○	中華丼 広東スープ 柿	豚肉 いか むきえび なた豆 豆腐 牛乳	米 大麦 でん粉 でん粉 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 柿 はくさい セロリー たけのこ ねぎ	604	24.9						芋類		
17	火	○	きなこ揚げパン ポークビーンズ フルーツサラダ	きな粉 豚肉 大豆 牛乳	コッペパン じゃがいも 薄力粉 三温糖 砂糖 有塩バター 油	にんじん セロリー セロリー にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱	700	23.7						小魚類		
18	水	○	ごまごはん 鶏の照り焼き 大根の靴マヨ さつま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 三温糖 さつまいも 白ごま 卵不使用マヨネーズ	小松菜 しょうが 大根 きゅうり ねぎ	651	26.6						きのこ類		
19	木	○	秋の香ごはん ししゃも磯辺揚げ 根菜の胡麻汁	鶏肉 たまご 豆腐 大豆 白味噌 赤味噌 牛乳 ししゃも あおのり	米 おおむぎ もち米 砂糖 薄力粉 じゃがいも むき栗 油 ぎんなん 揚げ油 すりごま	にんじん ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	679	29.5						果物類		
20	金	○	ごはん 四川豆腐 小松菜のアーモンド和え	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 三温糖 油 ごま油 アーモンド	にんじん チンゲンツアイ こまつな しょうが にんにく 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸	581	24.1						きのこ類		
23	月	○	麦入りごはん 肉じゃが バリバリサラダ	豚肉 牛乳 生わかめ ひじき	米 大麦 麦こんやく じゃがいも 砂糖 ワントンの皮 油	にんじん さやいんげん 玉葱 練馬区産キャベツ きゅうり ホールコーン缶	643	18.3						豆類		
24	火	○	カラフルピラフ キャロットポタージュ 秋ゼリー	ベーコン むきえび 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 バター 油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ 玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン缶 りんご	638	17.4						小魚類		
25	水	○	麦入りごはん 鮭のカリントウ揚 げ 塩もみ野菜 味噌汁	まぐろ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 生わかめ	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 らっかせい	にんじん 練馬小松菜 しょうが 練馬区産キャベツ ねぎ	624	30.2						果物類		
26	木	○	ごはん 里芋の煮物 ひじきサラダ	鶏肉 ポンレスハム 牛乳 ひじき	米 さといも 砂糖 油 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 もやし きゅうり ホールコーン缶	613	20						たまご類		
27	金	○	豚キムチ丼 ごまポテト わかめスープ	豚肉 わかめ 牛乳 豆腐	米 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ もやし たけのこ	638	25.3						果物類		
30	月	○	こぎつねごはん 鮭の黄金焼き すまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ 鮭 赤味噌 かつお節 牛乳 生わかめ	米 おおむぎ 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん パセリ グリンピース しょうが ねぎ 練馬区産ゆず	623	33.9						芋類		
31	火	○	食パン かぼちゃグラタン 野菜スープ	鶏肉 ベーコン ポンレスハム 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	食パン 薄力粉 有塩バター	にんじん 日本かぼちゃ パセリ 小松菜 玉葱 マッシュルーム水煮 練馬区産キャベツ とうもろこし	640	25.2						豆類		

※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	24.3	21.2	350	2.4	280	0.4	0.52	27	4.9	2.8
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5