

平成 29 年  11月 のこんだて

練馬区立光が丘秋の陽小学校

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	水	○	麦入りごはん 魚と練馬キャベツのソテー 人参サラダ さつま汁 	ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 大豆 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 三温糖 さつまいも マヨネーズ 白ごま油	パセリ にんじん 小松菜 ましたけ 練馬キャベツ きゅうり 玉葱	656	26.3	果物類
2	木	○	ソース焼きそば フルーツ白玉 なかよし班給食	豚肉 いか 牛乳 あおのり	蒸し中華麺 上白糖 白玉団子 油 白ごま	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	651	24	卵類
6	月	○	かやくごはん 豆かりんとう ポテトスープ	油揚げ 焼き竹輪 大豆 豚肉 豆腐 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも でん粉 三温糖 油 黒ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	641	21.1	小魚類
7	火	○	ロコモコ丼 チンゲン菜としめじのスー オレンジゼリー	たまご 鶏肉 絞豆腐 大豆 豚肉 豆腐 牛乳 粉寒天	米 おおむぎ パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 大根 もやし ぶなしめじ ルズジュース みかん缶	685	29.5	海藻類
8	水	○	豆入りひじきご飯 チカのしらぎ揚げ 卵とコーンのスープ	鶏肉 油揚げ 大豆 鶏卵 牛乳 ひじき わかさぎ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 くず粉 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう グリーンピース ホールコーン缶	607	26.2	きのご類
9	木	○	チキンライス ごぼうのサラダ レタススープ	鶏肉 牛乳	米 大麦 三温糖 バター 油 米ぬか油 マヨネーズ	トマトジュース にんじん 玉葱 グリーンピース ごぼう もやし セロリ にんにく ぶなしめじ レタス	576	17.3	芋類
10	金	○	ごはん 魚ときのこのバター焼き 東京Xの豚汁	さわら 東京エックス 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 油 バター	にんじん 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ ごぼう 大根 ねぎ	621	28.9	果物類
13	月	○	赤飯 鶏のから揚げ 青のり粉ふきいも すまし汁	ささげ 鶏肉 かつお節 鶏肉 なんと 牛乳 あおのり	米 もち米 でん粉 じゃがいも 黒ごま 揚げ油	ごまつな しょうが にんにく ねぎ	612	24.6	魚介類
14	火	○	ごまごはん ミートコロッケ コーンサラダ わかめスープ	豚肉 大豆 たまご 豆腐 牛乳 粉チーズ 生わかめ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 白ごま 揚げ油 バター	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰 きゅうり しょうが たけのこ ねぎ	698	23.9	きのご類
15	水	○	麦入りごはん 回鍋肉 バリバリサラダ 練馬キャベツ使用 一斉給	豚肉 テイメイジャン 赤味噌 牛乳 生わかめ ひじき	米 大麦 でん粉 ワンタンの皮 ごま油 油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ きゅうり ホールコーン缶	592	19.1	卵類
16	木	○	カレーライス フルーツサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ きゅうり みかん缶	640	18.4	小魚類
17	金	○	フレンチトースト 森のチャウダー もやしサラダ	たまご ベーコン ひよこまめ 牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター ごま油	パセリ にんじん 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム缶 セロリー もやし キャベツ ホールコーン	656	22.8	卵類
18	土	○	ナポリタン ^パ ゲッティ コーンサラダ 梨 	ベーコン 豚肉 牛乳 粉チーズ 	三温糖 スパゲティ 砂糖 油	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ ホールコーン缶 きゅうり	604	22	芋類
20	月			学芸発表会振替休日 					
21	火	○	ごはん 凍り豆腐と鶏肉の卵とし 金時汁	鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	米 しらたき 三温糖 こんにゃく さつまいも	さやいんげん にんじん たけのこ 玉葱 大根 ごぼう ねぎ	639	25.4	きのご類
22	水	○	ごはん まぐろのリアリス キャベツと竹輪の和え 味噌汁 	まぐろ 焼き竹輪 さば削り 節 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 生わかめ	米 でん粉 薄力粉 砂糖 上白糖 じゃがいも 揚げ油 白ごま	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ ねぎ	649	31	果物類
24	金	○	ごはん 鮭の黄金焼き みそどれサラダ すまし汁 	鮭 赤味噌 かつお節 鶏肉 なんと 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 ごま油	パセリ にんじん ごまつな しょうが きゅうり 玉葱 ねぎ	572	27.6	海藻類
27	月	○	にらとキャベツのスー 杏仁豆腐	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 粉寒天	米 三温糖 くず粉 でん粉 上白糖 ごま油 有塩バ ター	にんじん チンゲンツアイ にら しょうが にんにく 玉葱 たけの こ 干し椎茸 キャベツ クコの	615	23.1	芋類
28	火	○	えびピラフ 白菜のクリームスー 秋のりんごゼリー お誕生日給	むきえび ベーコン 鶏肉 牛乳 クリーム 粉寒天	米 薄力粉 上白糖 バター 油 	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリー はくさい りんごジュース りんご缶	622	21.4	小魚類
29	水	○	きなこ揚げパン ポテトグラタン フレンチサラダ	きな粉 鶏肉 ベーコン むきえび 牛乳 ピザチー ズ 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 三温糖 油 有塩バ ター 白ごま	にんじん パセリ 玉葱 セロ リー マッシュルーム缶 きゅ うり レモン	696	25.1	卵類
30	木	○	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め かきたま汁	豚肉 生揚げ 白味噌 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 三温糖 でん粉 油	にんじん 青ピーマン 小松菜 しょうが 干し椎茸 練馬キャベツ ねぎ	692	31.5	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 (μg RE)	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	636	24.5	21.3	355	2.4	202	0.24	0.37	14	4.8	2.7
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5