

平成 30 年



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	木	○	麦入りごはん 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ みぞれ汁 	鶏肉 凍り豆腐 たまご 豆腐 牛乳	米 おおむぎ(米粒麦) しらたき 三温糖 でん粉	にんじん さやいんげん 小松菜 たけのこ 玉葱 なめこ 大根 ねぎ	579	24.5	魚類
2	金	○	麦入りごはん 鱈のかりんと揚げ 豆かりんとう すまし汁 	まいわし 大豆 かつお節 牛乳 だし昆布	米 おおむぎ でん粉 三温糖 さつまいも でん粉 油	にんじん にんにく しょうが ねぎ	696	26.2	卵類
5	月	○	スパゲッティミートソース コールスローサラダ 	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン缶	631	26.2	小魚類
6	火	○	麦入りごはん ししゃもフリッター ごぼうのサラダ かきたま汁	鶏卵 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 ししゃも	米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 でん粉 油 卵不使用マヨネーズ	にんじん 練馬小松菜 ごぼう もやし ねぎ	617	25.7	果物類
7	水	○	麦入りごはん すき焼き風肉豆腐 腐 パリパリサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 生わかめ ひじき	米 おおむぎ 突こんにゃく 砂糖 ワンタンの皮 油	にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	643	24	芋類
8	木	○	キャロットビーンズご飯 コーンチャウダー りんご 	大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 ごま油 白ごま油 無塩バター	にんじん パセリ セロリー 玉葱 とうもろこし缶 りんご	600	17.3	海藻類
9	金	○	わかめご飯 まぐろのリアアリス もやしサラダ 味噌汁 	まぐろ さば削り節 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 炊き込みわかめ 生わかめ	米 おおむぎ でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油	にんじん 練馬小松菜 しょうが もやし キャベツ ホールコーン缶 ねぎ	650	30.8	きのご類
13	火	○	麦入りごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 	豚肉 大豆 赤味噌 豆腐 ボンレスハム 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 三温糖 砂糖 油 ごま油 白ごま	にんじん たら しょうが たけのこ 缶 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり ホールコーン缶	646	28.8	小魚類
14	水	○	手作りカーナーハン ポトフ 牛乳かんいちごソース 	たまご ウィンナー ベーコン 大豆 牛乳 粉寒天 生クリーム	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 いちごジャム いちご	692	23.7	卵類
15	木	○	麦入りごはん 魚のごまみそ焼 き 大根の糎マヨ 卵とコーンのスープ	さわら 白味噌 鶏卵 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 ぐず粉 でん粉 すりごま 卵不使用マヨネーズ	ほうれんそう 大根 きゅうり ホールコーン缶	605	27.4	果物類
16	金	○	ごまごはん 和風豆腐バーグ コーンポテト けんちん汁	豚肉 鶏肉 押し豆腐 たまご かつお節 豆腐 牛乳	米 おおむぎ 焼きふ 上白糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく さといも 白ご	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ ホールコーン ごぼう 大根	649	28	海藻類
19	月	○	麦入りごはん 鱈のマヨネーズ 焼き 千草和え 金時汁	さわら たまご 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	米 おおむぎ 上白糖 板こんにゃく さつまいも 卵不使用マヨネーズ	パセリ ほうれんそう にんじん しょうが りょくとうもやし 大根 ごぼう ねぎ	638	27.9	きのご類
20	火	○	麦入りごはん 笹かまの二色揚 げ ポテトサラダ きのごすー ぷ	ささかまぼこ 鶏卵 鶏肉 牛乳 あおりの さくらえ び	米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも 上白糖 油	にんじん パセリ きゅうり 玉葱 セロリー ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸	592	22.4	豆類
21	水	○	チキンライス 野菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ボンレスハム 牛乳 ヨーグルト	米 おおむぎ 上白糖 バター 油	トマト缶 にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピー ス キャベツ 黄桃缶 みかん缶	598	18.4	卵類
22	木	○	じゃごご飯 豚肉と生揚げの煮物 人参サラダ カレーピラフ 肉団子入りスープ りんご 	豚肉 生揚げ さば削り節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 おおむぎ 突こんにゃ く 上白糖 じゃがいも 三 温糖 板こんにゃく 油	にんじん さやいんげん えのきた け しょうが 干し椎茸 玉葱 きゅ うり レモン	653	25.2	果物類
23	金	○	じゃごご飯 豚肉と生揚げの煮物 人参サラダ カレーピラフ 肉団子入りスープ りんご 	ウィンナー 豚肉 大豆 たまご 豆腐 牛乳	米 おおむぎ でん粉 マロニー バター 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 りん ご ホールコーン缶 マッ シュルーム しょうが ねぎ	619	22.2	芋類
26	月	○	麦入りごはん 酢豚 中華サラダ 	豚肉 油揚げ ボンレスハム 牛乳	米 おおむぎ でん粉 じゃがいも 三温糖 砂糖 国産緑豆春雨 揚げ油 ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが パイン缶 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 もやし きゅうり	699	23.1	海藻類
27	火	○	こぎつねごはん 厚焼きたまご 塩もみ野菜 わかめスープ	鶏肉 油揚げ たまご 豚 肉 豆腐 牛乳 わか め	米 おおむぎ 砂糖 油	にんじん グリンピース 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり しょうが たけのこ ねぎ	632	29	魚介類
28	水	○	ピザトースト マカロニのクリーム煮 みかん 	ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 生クリーム 粉チーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 マカロニ 油 バター	パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース みかん	716	26.8	卵類

※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0.83倍、高学年は1.17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	640	25.1	21.4	363	2.5	212	0.26	0.4	13	4.9	2.7
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5