

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	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価		夕食で補ってほしい食品	
						エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
1	火	○	キムチチャーハン ナムル 根菜の胡麻汁	豚肉 豆腐 大豆 白味噌 味噌 赤味噌 牛乳	米 麦 砂糖 ジャガイモ 油 白ごま	にんじん 青ピーマン キムチ もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	597	21.7	小魚類
2	水	○	手作り抹茶蒸しパン アスパラのクリーム煮 コーンともやしのサラダ	たまご 鶏肉 牛乳 クリーム 粉チーズ	上白糖 薄力粉 甘納豆 ジャガイモ 砂糖 バター 白ごま ごま油	にんじん グリリアパカスしょうが 練馬にんにく 玉葱 ぶなしめじ もやし キャベツ ホールコーン	644	22.2	果物類
7	月	○	中華ちまき かつおの香り揚げ うどのすまし汁 ジューシーフルーツ	焼き豚 かつお かつお加 節 干しえび 牛乳 だし 昆布	もち米 でん粉 油 ごま油 白ごま	にんじん たけのこ水煮 干し椎 茸 しょうが にんにく ねぎ う ど ジューシーフルーツ	627	31.5	乳類
8	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 押し豆腐 油揚げ ハム 牛乳	米 おおむぎ 三温糖 砂糖 油 ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 にん にく もやし きゅうり	642	31.6	卵類
9	水	○	そら豆 かき揚げうどん フルーツヨーグルト	いか たまご かつお節 かまぼこ さくらえび 牛乳 ヨーグルト	冷凍うどん 薄力粉 上白糖 ごま	そらめめ 玉葱 とうもろこし缶 干し椎茸 ねぎ 黄桃缶 みかん 缶 パイン缶	649	26.1	豆類
10	木	○	麦入りごはん 肉じゃが 野菜のピーナツ和え	豚肉 牛乳	米 麦 突こんにやく ジャガイモ 砂糖 油 ピーナツ	にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 もやし	600	19.7	海藻類
11	金	○	きなこ揚げパン えびのクリーム煮 もやしサラダ	きな粉 鶏肉 むきえび 牛乳 生クリーム 粉チーズ	コッペパン 砂糖 ジャガイ も 薄力粉 油 バター ごま油	パセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ ホールコーン缶	707	29	卵類
14	月	○	親子丼 野菜のごまみそあえ のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ かつお節 たまご 白味噌 豚肉 油揚げ 牛乳 だし 昆布	米 大麦 砂糖 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉 油 すりごま	にんじん 小松菜 玉葱 グリンピース キャベツ 大根 ねぎ	683	29.7	果物類
15	火	○	手作り小松菜パン ポークビーンズ フルーツサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	米粉 強力粉 砂糖 ジャガイ も 無塩バター 油	小松菜 にんじん セロリーにんに く 玉葱 マッシュルーム キャ ベツ きゅうり みかん缶 パ イン缶	661	24	小魚類
17	木	○	キャロットビーンズご飯 ごぼうのサラダ イタリアンスープ	大豆 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ	米 三温糖 ジャガイモ パン 粉 ごま油・白ごま 油 卵不使用マヨネーズ	にんじん 小松菜 ごぼう きゅうり にんにく 玉葱 ホールコーン缶	696	24.5	卵類
18	金	○	ドライカレー 小松菜のアーモンド和え	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 三温糖 バター 油 アーモンド	青ピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう	684	21.1	きのこ類
21	月	○	麦入りごはん 小魚ふりかけ さわらのみそ焼き ひじきサラダ 小町麩のみそ汁	しらす干し かつお節 さわ ら 赤味噌 ハム 大豆 牛乳 あおのり ひじき	米 麦 砂糖 あられ麩 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ しょう が もやし きゅうり ホールコー ン缶	635	29.8	芋類
22	火	○	麦入りごはん 豚肉と生揚げの煮物 すまし汁	豚肉 生揚げ さば削り節 鶏肉 木綿豆腐 なた 牛乳	米 麦 ジャガイモ 三温糖 こんにやく 油	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ	672	31.2	卵類
23	水	○	オムチキライス コールスローサラダ レタススープ 甘夏	鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 油 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ レタス ホールコーン缶 セロリー にんにく ぶなしめじ 甘夏	631	20.9	魚介類
24	木	○	麦入りごはん 村のかりんとう揚げ 人参サラダ 村雲汁	ホキ たまご 牛乳 プロセスチーズ	米 麦 ジャガイモでん粉 三温糖 でん粉 ピーナツ 油	にんじん パセリ 小松菜 しょうが きゅうり 玉葱 レモン 干し椎茸 ねぎ	612	24.6	果物類
25	金	○	卵とえびのチャーハン パリパリサラダ 粟米湯(スーミータン)	鶏卵 焼き豚 冷凍むきえび 鶏肉 たまご 牛乳 生わかめ ひじき	米 ワンタンの皮 ジャガイ も でん粉 油 米ぬか油	チンゲンツァイ ねぎ グリンピー スキャベツ きゅうり ホールコー ン缶 しょうが クリームコーン缶	623	21.8	きのこ類
28	月	○	パエリア ポテトサラダ キャベツのスープ	鶏肉 むきえび いか ベーコン 牛乳	米 麦 ジャガイモ 上白 糖 油 バター	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	580	23.4	豆類
29	火	○	わかめご飯 ししゃもの南蛮漬け 和風サラダ のっぺい汁	豚肉 油揚げ 炊き込みわか め 牛乳 ししゃも だし 昆 布	米 でん粉 砂糖 三温糖 さと 芋 こんにやく 竹輪ふ 油 すりごま ごま油	赤ピーマン にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマ ン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	653	26.2	果物類
30	水	○	北の恵みラーメン ワカメサラダ UFOゼリー	ベーコン 豚ひき肉 白味噌 赤味噌 牛乳 だし 昆布 わかめ 粉寒天 カルピス	むし中華めん 砂糖 上白糖 白玉団子 油 有塩バター 白ごま	グリリアパカス にんじん しょうが にんにく ホールコーン缶 玉葱 葱 切り きゅうり キャベツパ	669	22.2	芋類
31	木	○	麦入りごはん 魚のバーベキュー 大豆とポテトの青のり揚 みそ汁	まぐろ 大豆 かつお節 赤味噌 牛乳 あおのり	米 麦 でん粉 上白糖 ジャガイモ こんにやく 油	にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご ごぼう 大根	710	28.4	卵類



1年生が  
空豆の皮むき  
食育授業があ  
ります。



16日  
全校遠足  
お弁当持参



お誕生日給食

※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	649	25.5	22.1	365	2.5	261	0.37	0.54	30	5.2	2.8
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

