

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	金	○	カレーライス フルーツサラダ さくらんぼ	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 練馬玉葱 セロリー りんご きゅうり もやし さくらんぼ(国産)	644	19	小魚類	
2	土	○	麦入りごはん 和風おろしハンバーグ みそどれサラダ 練馬キャベツの味噌汁	たまご 豚ひき肉 豆腐 味噌 かつお節 油揚げ 大豆 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 練馬玉葱 大根 きゅうり 練馬キャベツ	651	26.2	果物類	
4	月			土曜の振替休日						
5	火	○	麦入りごはん 魚の刺身焼き 大根の花マヨ こづゆ	ホキ かつお節 ほたてがい 牛乳 生クリーム ピザチーズ だし昆布	米 麦 でん粉 さといも 突ごんにやく あられ麩 バター すりごま 卵不使用マヨネーズ	ほうれんそう にんじん 小松菜 ぶなしめじ 練馬産大根 きゅうり 干し椎茸	588	27.6	卵類	
6	水	○	きのこのミートパゲッティ コーンサラダ キンショウメロン	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	にんじん 青ピーマン 練馬にんにく しょうが 練馬玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ ホール きゅうり キンショウメロン	595	22.8	芋類	
7	木	○	麦入りごはん ぎせい豆 豚汁	豆腐 たまご 豚肉 油揚げ 味噌 大豆 牛乳	米 麦 三温糖 板ごんにやく じゃがいも 油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう 練馬産大根 ねぎ	665	30.1	海藻類	
8	金	○	麦入りごはん 鮭の黄金焼き 野菜のオスターソース炒め トマトスープ	鮭 味噌 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 でん粉 卵不使用マヨネーズ ごま油	パセリ にんじん たら トマト 青ピーマン しょうが キャベツ りよくとうもやし 練馬玉葱	587	29.3	果物類	
11	月	○	麦入りごはん チンジャオロース 広東スープ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 三温糖 ごま油	青ピーマン にんじん しょうが 練馬玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 はくさい ねぎ 練馬にんにく	598	23.5	きのこ類	
12	火	○	こぎつねごはん 笹かまの二色揚げ 味噌汁	鶏肉 油揚げ ささかまぼこ 鶏卵 さば削り節 大豆 味噌 牛乳 あおりの さくらえび	米 麦 砂糖 薄力粉 油	にんじん 西洋かぼちゃ 小松菜 グリーンピース ねぎ	655	30.7	芋類	
13	水	○	あんかけ焼きそば フルーツ白玉	豚肉 むきえび なんと 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 白玉団子 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 練馬玉葱 白菜 もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	665	22.6	豆類	
14	木	○	あぶ玉丼 ししゃもごまフライ すまし汁	油揚げ たまご かつお節 牛乳 ししゃも(生干し)	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 黒ごま	にんじん ごまつな 干し椎茸 練馬玉葱 ぶなしめじ グリーンピース ねぎ	699	33.2	海藻類	
15	金	○	わかめごはん 鶏とコーンの揚げ煮 かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 炊き込みわかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 揚げ油	にんじん 小松菜 ホールコーン缶 練馬にんにく しょうが 練馬えだまめ ねぎ	696	20.3	魚介類	
18	月	○	ツナコーンピラフ ABCスープ アーモンドドレッシングサラダ	オイルツナ 鶏肉 牛乳	米 麦 ABCマカロニ 砂糖 油 バター アーモンド	パセリ にんじん ごまつな ほうれん そう 練馬玉葱 ホールコーン マッシュルーム 練馬キャベツ	613	21.2	芋類	
19	火	○	麦入りごはん <b>食育の日</b> 東京エックスのオスターソース炒め 豆乳スープ	東京エックス 鶏卵 豚骨 鶏肉 豆乳 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 じゃがいも ひまわり油	小松菜 にんじん きょうな きくらげ 練馬玉葱	623	30	果物類	
20	水	○	麦入りごはん 魚の西京焼き ごまポテト さつま汁	鮭 西京みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 大豆 牛乳	米 麦 上白糖 じゃがいも さつまいも ごま	小松菜 しょうが ねぎ	631	30.5	きのこ類	
21	木	○	カラフルピラフ <b>誕生日給食</b> イタリアンスープ あじさいゼリー	ベーコン えび ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ 粉寒天 カルピス	米 麦 パン粉 上白糖 バター 油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小 松菜 玉葱 マッシュルーム ホール コーン缶 にんにく ぶどうスト	589	20	豆類	
22	金	○	フィッシュバーガー 野菜スープ ポテトサラダ	たら 鶏肉 たまご・牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 上白糖 油	トマト 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり 練馬玉葱	586	25.9	海藻類	
25	月	○	麦入りごはん 酢豚 人参サラダ	豚肉 生揚げ・牛乳	米 麦 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん 青ピーマン しょうが 練馬 玉葱 ヤングコーン缶 干し椎茸 きゅうり レモン果汁	675	22.2	小魚類	
26	火	○	手作りカレーパン 練馬キャベツのポトフ フルーツヨーグルト	たまご 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 ヨーグルト	薄力粉 強力粉 上白糖 パン粉 じゃがいも バター 油	にんじん 玉葱 にんにく 練馬キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	626	23.6	きのこ類	
27	水	○	シーフードピラフ パリパリサラダ さくらんぼ	ベーコン えび いか 牛乳 生わかめ ひじき	米 ワンタンの皮 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 さくらんぼ(国産)	586	18.9	芋類	
28	木	○	麦入りごはん いかのカリントウ 揚げ 青のり粉ふきいも フグ菜としめじのスープ	いか 豚肉 豆腐 たまご 牛乳 あおりの	米 麦 三温糖 じゃがいも でん粉 ピーナッツ ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが ぶなしめじ	630	25.5	卵類	
29	金	○	麦入りごはん 四川豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 油揚げ ボンレスハム 牛乳	米 麦 でん粉 国産緑豆春雨 砂糖 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが 練馬にんにく 練馬玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 もやし きゅうり	634	26.9	魚介類	

※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)
秋の陽小平平均	630	25.4	21.1	345	2.4	259	0.37	0.52	31	4.4	2.6
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

