

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	
2	火	○	手作りあしたばパン カレーポークビーンズ フルーツヨーグルト	たまご 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	米粉 強力粉 砂糖 ジャがいも 薄力粉 上白糖・無塩バター	にんじん セロリー 玉葱 グリンピース にんにく しょうが 国産ミックスフルーツ	663	23.8	きのこ類
3	水	○	麦入りごはん 酢豚 もやしサラダ 	豚肉 牛乳	米 大麦 でん粉 ジャがいも 三温糖 砂糖 揚げ油 ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが バイン缶 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし キャベツ	646	20.3	豆類
4	木	○	ごまごはん 鰯のピリ辛揚げ 大根の糍マヨ 金時汁 	まいわし 油揚げ 赤味噌 牛乳	米 でん粉 砂糖 板こんにやく さつまいも 白ごま ごま油	赤ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	678	23.7	果物類
5	金	○	ごぼうご飯 チーズオムレツ 根菜の胡麻汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 木綿豆腐 大豆 味噌 牛乳 生クリーム プロセスチーズ	米 もち米 大麦 砂糖 ジャがいも バター すりごま	にんじん パセリ ごぼう グリンピース 玉葱 大根 ねぎ	728	33.3	魚介類
9	火	○	こぎつねごはん 切干大根の玉子焼き 塩もみ野菜 味噌汁 	鶏肉 油揚げ たまご さば削り節 赤味噌 大豆 牛乳 生わかめ	米 大麦 砂糖 三温糖 ジャがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん 練馬小松菜 グリンピース 切干しいんげん ねぎ きゅうり キャベツ	670	28.8	果物類
10	水	○	ドライカレーライス 人参サラダ 小平ブルーベリーヨーグルト 	豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 薄力粉 三温糖 上白糖 バター 白ごま	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり レモン 小平ブルーベリー ブルーベリー	701	21.9	芋類
11	木	○	麦入りごはん まぐろのみそ焼き 野菜のごま和え 芋団子汁 	まぐろ 赤味噌 鶏肉 牛乳	米 大麦 砂糖 ジャがいも でん粉 すりごま	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸	592	29.0	きのこ類
12	金	○	東京Xの炒め丼 けん菜としめじのスーフ 梨	東京エックス 豆腐 たまご 牛乳	米 大麦 突こんにやく 砂糖 ジャがいもでん粉 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 グリンピース ぶなしめじ 新高	669	26.2	魚介類
15	月	○	麦入りごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 押し豆腐 油揚げ ボンレスハム 牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 国産緑豆春雨 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	658	30.0	海藻類
16	火	○	麦入りごはん かつおの香り焼き 千草和え 豚汁	かつお たまご 豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳	米 大麦 上白糖 板こんにやく ジャがいも 油	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ねぎ りょくとうもやし ごぼう 大根	592	30.7	果物類
17	水	○	麦入りごはん 練馬里芋の煮物 パリパリサラダ	鶏肉 牛乳 生わかめ ひじき	米 大麦 練馬里芋 砂糖 ワンタンの皮 油	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	635	18.9	豆類
18	木	○	わかめご飯 ぎせい豆腐 舟きゅうり りんご	押し豆腐 たまご 牛乳 炊き込みわかめ	米 三温糖	にんじん さやいんげん 干し椎茸 きゅうり りんご	56	23.5	きのこ類
19	金	○	きのこのミートパゲッティ ルンチドレッシングサラダ	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 にんじん にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム缶 きゅうり もやし	585	24.1	豆類
22	月	○	麦入りごはん 魚ときのこのバター焼き 大根の浅漬け さつま汁 ～読書旬間～	さわら 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 大豆 牛乳	米 大麦 さつまいも 油 バター	にんじん だいこん葉 小松菜 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ 大根 しょうが ねぎ	611	28.9	海藻類
23	火	○	カレー大魔王のカレー ハニーサラダ 	ウィンナー 牛乳	米 大麦 ジャがいも 薄力粉 中ざら糖 はちみつ 油 バター	にんじん にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ	634	16.3	たまご類
24	水	○	ジャージャー麺 ししゃもの南蛮漬け 梨	豚肉 大豆 赤味噌 豆板醤 牛乳 ししゃも	むし中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま	にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 黄ピーマン 梨	701	33.5	きのこ類
25	木	○	こっそりオムライス 野菜スープ UFOゼリー 	ウィンナー たまご ボンレスハム 牛乳 粉寒天 カルピス	米 上白糖 白玉団子 油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし パインアップル缶	634	20.4	魚介類
26	金	○	キャロットビーンズご飯 コールスローサラダ ABCスープ 	大豆 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ジャがいも ABCマカロニ ごま油 白ごま	にんじん こまつな キャベツ ホールコーン缶 玉葱	588	19.0	海藻類
29	月	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ 柿 	きな粉 豚肉 大豆 たまご 木綿豆腐 牛乳	コッペパン 砂糖 マロニー でん粉 ごま油	にんじん セロリー(スープ用) しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい 柿	650	27.8	芋類
30	火	○	ごはん 鰯のマヨネーズ焼き カリカリ大豆 味噌汁 	さわら 味噌 大豆 さば削り節 白味噌 牛乳 あおりの 生わかめ	米 でん粉 ジャがいも 卵不使用マヨネーズ 揚げ油	パセリ 練馬小松菜 しょうが ねぎ	629	32.4	たまご類
31	水	○	ごはん 11匹のわと7林ドリロック コーンともやしのサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆 たまご ベーコン 牛乳 粉チーズ	米 薄力粉 パン粉 砂糖 バター 白ごま ごま油	西洋かぼちゃ にんじん パセリ 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン缶 セロリー マッシュルーム	682	21.1	果物類

※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	644	25.4	21.1	352	2.7	263	0.4	0.4	27	5.4	2.8
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5