

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	○	あんかけ焼きそば 中華サラダ かりとがらのかき揚げ 	豚肉 むきえび なたとハム 鶏卵 牛乳 生クリーム	むし中華めん 砂糖 でん粉 国産緑豆春雨 グラニュー糖 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ かぼちゃ にんにく しょうが たけのこ 干し 椎茸 玉葱 白菜 もやし きゅう り	708	26.7	豆類	
2	金	○	ごはん麦入り 豆腐の五目炒め にらとIの澄まし汁 	豚肉 むきえび 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 三温糖 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ えのきたけ	589	27.4	卵類	
5	月	○	ごはん まぐろのマリアー キャベツと竹輪の和えもの コーンと卵のスープ 	まぐろ 焼き竹輪 鶏肉 たまご 牛乳	米 でん粉・薄力粉 砂糖 上白糖 じゃがいもでん粉 白ごま 油	にんじん チンゲンツアイ キャベツ しょうが とうもろこし缶	649	28.7	果物類	
6	火	○	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 ベー コン 鶏肉 レンズまめ 牛 乳	米 突こんにやく 上白糖 さつまいも でん粉 三温糖 じゃがいも 油 黒ごま	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 玉葱 セロリー(スープ用)	641	21.1	小魚類	
7	水	○	麦入りごはん 魚のおかき揚げ 和風サラダ 海老しんじょのすまし 汁 	たら切身 鶏卵 えびすり身 冷凍むきえび さば削り節 牛乳 だし昆布	米 麦 でん粉 ぶぶあられ 三温糖 油	にんじん みずな しょうが キャベツ もやし はくさい 干し椎茸	572	27.3	きのこ類	
8	木	○	ごはん 揚げ餃子 大根のピリ辛漬 広東スープ 	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ジャンボ餃子の皮 三温糖 でん粉 油 ごま油	にら にんじん もやし にんにく しょうが 大根 たけのこ水煮 はくさい ねぎ	591	21.4	芋類	
9	金	○	えびピラフ レタススープ フルーツ白玉 	むきえび 鶏肉 牛乳	米 上白糖 白玉団子 バター 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 グリーンピース セロリー にんにく ぶなしめじ ホールコーン缶 レタス ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	601	18.0	卵類	
12	月		開校記念日							
13	火	○	赤飯 鶏のから揚げ コーンともやしのサラダ すまし汁 	ささげ 鶏肉 かつお節 牛 乳	米 もち米 でん粉 砂糖 黒ごま 白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんに く もやし キャベツ ホール コーン缶 練馬ねぎ	624	25.4	豆類	
14	水	○	麦入りごはん 回鍋肉 パリパリサラダ 	豚肉 味噌 牛乳 生わかめ ひじき	米 麦 でん粉 ワンタンの 皮 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 練馬キャベツ ねぎ きゅうり ホールコーン缶	598	19.4	魚介類	
15	木	○	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 油 ごま油	パセリ にんじん 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 セロリー もやし キャベツ ホールコーン缶	658	22.8	果物類	
16	金	○	四川豆腐丼 にらとキャベツのスープ 杏仁豆腐 	豚肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 粉寒天	米 三温糖 ぐず粉 でん粉 上白 糖 油 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 たけのこ水 煮缶 干し椎茸 キャベツ クコの 実	631	23.1	芋類	
19	月	○	麦入りごはん さんまの蒲焼き 野菜のごま和え かきたま汁 	さんま開き 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 大麦 でん粉 砂糖 揚げ油 白ごま すりごま	こまつな にんじん 練馬小松菜 キャ ベツ ねぎ	671	24.3	きのこ類	
20	火	○	ハヤシライス 人参サラダ 	豚肉 牛乳 クリーム プロセスチーズ	米 麦 薄力粉 三温糖 無塩バター 油	にんじん パセリ にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり レモン果汁	606	17.5	豆類	
21	水	○	麦入りごはん いかのカリントウ揚 げ 塩もみ野菜 味噌汁 	いか さば削り節 味噌 大豆 牛乳 生わかめ	米 麦 じゃがいもでん粉 三温 糖 じゃがいも ピーナッツ	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ ねぎ	593	26.6	卵類	
22	木	○	けんちんうどん ししゃもの二色揚げ フルーツヨーグルト 	ホキ たまご 牛乳 ヨーグル ト わかめ	米 じゃがいも でん粉 卵不使用マヨネーズ すりごま	パセリ ましたけ 練馬キャベツ ねぎ	603	22.1	果物類	
23	金		勤労感謝の日							
26	月	○	手作りパン 練馬がっつりクリーム煮 柿 	たまご 鶏肉 豆乳 むきえび 牛乳 生クリーム 粉チーズ	強力粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 油	練馬ブロッコリー 玉葱 マッシュル ーム グリンピース かき	702	27.0	小魚類	
27	火	○	ごはん 魚と練馬キャベツの炒め ごまポテト 卵とわかめのスープ 	鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 ししゃも あおのり さくらえび ヨーグルト	冷凍うどん 板こんにやく さといも でん粉 薄力粉 上白糖 油 ごま油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 国産ミックスフルーツ	591	24.4	きのこ類	
28	水	○	親子丼 すまし汁 オレンジゼリー 	鶏肉 かまぼこ かつお節 たまご かつお節 木綿豆腐 なたと 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース(冷凍) ねぎ パル メザン	630	27.6	芋類	
29	木	○	菜飯 肉豆腐 村雲汁 	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛 乳 しらす干し	米 麦 砂糖 でん粉 ぐず粉 油 白ごま	小松菜 にんじん こまつな ほうれんそう にんにく ねぎ 玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸	596	26.6	果物類	
30	金	○	パエリア さつま芋のポタージュ ラフランス 	鶏肉 むきえび いか 牛乳 生クリーム	米 麦 さつまいも 油 バター	パセリ にんにく 玉葱 マッシュル ーム グリンピース(冷凍) セロリー ラ・フランス	677	21.3	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	626	23.9	20.6	346	2.1	235	0.31	0.51	28	4.1	2.7
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5