



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	
3	月	○	練馬大根スパゲティ 人参サラダ りんご <small>練馬区一斉給食 練馬大根</small>	さば削り節 オイルツナ缶 牛乳 きざみのり	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 白ごま 油	にんじん にんにく 練馬大根 きゅうり 玉葱 りんご	659	25.0	豆類
4	火	○	フィッシュバーガー ポトフ 夕焼けゼリー	たら たまご ベーコン 大豆 牛乳 粉寒天	丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 ジャがいも 揚げ油 油	にんじん キャベツ 玉葱 にんにく ルッコラ	650	28.7	卵類
5	水	○	夕焼けゼリー 麦入りごはん 豚肉と生揚げの煮物 コーンともやしのサラダ	豚肉 生揚げ さば削り節 牛乳	米 おおむぎ ジャがいも 三温糖 板こんにやく 砂糖 白ごま 油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 玉葱 ・もやし キャベツ ホールコーン缶	613	22.9	果物類
6	木	○	ごはん麦入り 鮭のゆず風味 青のりポテト 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳 あおのり	米 おおむぎ 砂糖 ジャがいも 板こんにやく 揚げ油	にんじん しょうが ゆず ごぼう 大根 ねぎ	690	31.1	小魚類
7	金	○	カレーライス フルーツサラダ	豚肉 牛乳	米 おおむぎ ジャがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 バター 油	にんじん しょうが にんにく セロリー りんご キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱	640	18.4	きのこ類
10	月	○	ごまごはん いかとコーンの揚げ煮 みそどれサラダ	いか 赤味噌 牛乳	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 ジャがいも 砂糖 白ごま	にんじん さやいんげん ホールコーン缶 にんにく しょうが きゅうり 玉葱	641	21.6	豆類
11	火	○	卵とえびのチャーハン 広東スープ カラメルポテト	鶏卵 焼き豚 冷凍むきえび 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 でん粉 さつまいも 上白糖 油 ごま油 有塩 バター アーモンド	にんじん ねぎ グリンピース しょうが たけのこ水煮 はくさい	640	20.6	きのこ類
12	水	○	わかめご飯 豚肉のイスターソース炒め キャベツのスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳 炊き込みわかめ	米 上白糖 でん粉 油	小松菜 にんじん こまつな きくらげ 玉葱 キャベツ	633	28.9	芋類
13	木	○	手作りカレーパン もやしサラダ 白菜のクリームスープ	たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム	薄力粉 上白糖 パン粉 砂糖 バター 油 ごま油	にんじん 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン缶 セロリー はくさい グリンピース	585	21.7	魚介類
14	金	○	麻婆豆腐丼 粟米湯(スーミータン) フルーツポンチ	豚肉 大豆 赤味噌 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 寒天缶	米 大麦 三温糖 でん粉 上白糖 水あめ 油 ごま油	にんじん たら チンゲンツアイ しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 にんにく ねぎ とうもろこし缶	717	28.2	豆類
17	月	○	ごはん 魚のバーベキューソース コーンサラダ さつまい	ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 でん粉 上白糖 砂糖 さつまいも 油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ ホールコーン缶 きゅうり	632	25.3	卵類
18	火	○	こぎつねごはん ぎせい豆腐 野菜のごま和え	鶏肉 大豆 油揚げ 押し豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ 三温糖 砂糖 油 すりごま	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース 干し椎茸 キャベツ	672	32.3	きのこ類
19	水	○	ごはん 和風おろしハンバーグ コーンポテト ABCスープ	たまご 豚肉 絞豆腐 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 ジャがいも ABCマカロニ 油	にんじん こまつな 玉葱 大根 ホールコーン キャベツ	678	26.8	魚介類
20	木	○	麦入りごはん 鮭の竜田揚げ 大根糍マヨ 冬野菜のお切り込み	まぐろ 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 薄力粉 さといも	しょうが 大根 きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ	701	27.0	果物類
21	金	○	ほうとううどん ししゃもフリッターゆず風味 フルーツヨーグルト <small>冬至</small>	豚肉 油揚げ 白味噌 鶏卵 牛乳 ししゃも ヨーグルト	突こんにやく さといも 冷凍うどん 薄力粉 上白糖 揚げ油	にんじん 西洋かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ ゆず 国産シックスフルーツ	620	28.1	魚介類
25	火	○	チキンライス マスタードチキン じゃがチーズ イチゴサンタ ★今年も登場！秋の陽小で1個1個作ります。	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 冷凍ホイップクリーム 牛乳	米 おおむぎ でん粉 はちみつ ジャがいも バター 油 黒ごま	トマト缶 にんじん パセリ 練馬ブロッコリー 玉葱 いちご マッシュルーム グリンピース	709	27.8	豆類

※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0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)		
秋の陽小平均	655	25.9	22.2	348	2.3	217	0.4	0.5	33	4.8	2.4
摂取基準	650	21~32	14~21.6	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0

