

平成 31 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	
8	火	○	ドライカレー 人参サラダ 小平ブルーベリーヨーグルト	豚肉 大豆 牛乳 プロセスチーズ ヨーグルト	米 むぎ 薄力粉 三温糖 バター 油	青ピーマン にんじん パセリ しょうが 玉葱 きゅうり レモン 小平ブルーベリー にんにく	684	23.3	たまご類
9	水	○	麦入りごはん 切干大根の玉子焼き ひじきサラダ すまし汁	たまご ボンレスハム かつお節 鶏肉 なたと 牛乳 ひじき	米 大麦 三温糖 ごま油 白ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな 切干しだいこん もやし きゅうり ホールコーン缶 ねぎ	630	24.8	小魚類
10	木	○	北の恵みラーメン 大根サラダ みかん	ベーコン 豚肉 白味噌 赤 味噌鶏がら 牛乳 だし昆 布	むし中華めん 上白糖 油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく コーン缶 玉葱 ねぎ セロリー 大根 きゅうり キャベツ みかん	598	21.2	豆類
11	金	○	チーズもち 鯖のカルントウ揚げ 大蔵大根汁	まぐろ 鶏肉 さば削り節 なたと 牛乳 ピザチー ズ 焼きのり	切りもち じゃがいもでん粉 三温糖 油 ピーナッツ	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎 茸 はくさい 大蔵大根	604	32.3	きのこ類
14	月								
15	火	○	手作り明日葉パン コーンクリームシ チュー パリパリサラダ	たまご 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム 生わかめ	米粉 強力粉 上白糖 薄力 粉 じゃがいも ワ ンタンの皮 無塩バ	にんじん にんにく しょうが 玉 葱 クリームコーン缶 もやし きゅうり ホールコーン缶	658	20.4	果物類
16	水	○	ごはん 四川豆腐 しめじのスープ	豚肉 押し豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 でん粉 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょう が にんにく 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 ぶなしめじ	588	25.1	海藻類
17	木	○	ごはん 鮭のフンヤク焼き 大根の糍マヨ さつまい	鮭切身 赤味噌 豚肉 豆腐 油揚げ 白味噌 大豆 牛乳	米 さつまいも バター すりごま 卵不使用マヨネーズ	小松菜 玉葱 もやし キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	681	30.6	きのこ類
18	金	○	ロコモコ丼 トマトスープ	たまご 鶏肉 押し豆腐 大豆 牛乳	米 麦 パン粉 三温糖 でん粉 油	トマト 青ピーマン 玉葱 大根 もやし	683	31.1	芋類
21	月	○	麦入りごはん 鯖のマヨネーズ焼き 千草和え 豚汁	さわら たまご 豚肉 油揚 げ 赤味噌 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 板こんにゃ く じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 油	パセリ ほうれんそう にんじん しょうが りょくとうもやし ごぼ う 大根 ねぎ	656	29.8	たまご類
22	火	○	ドリア イタリアンスープ りんご	ベーコン 鶏肉 鶏がら たまご 牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	米 薄力粉 パン粉 有塩バター 油	にんじん 小松菜 マッシュルー ム にんにく 玉葱 ホール コーン缶 りん	648	24.8	豆類
23	水	○	麦入りごはん 肉じゃが ワカメサラダ	豚肉 牛乳 生わかめ	米 麦 突こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 白ご ま	にんじん さやいんげん 玉葱 きゅうり キャベツ ホールコーン 缶	585	17.8	魚介類
24	木	○	おむすび 鮭の塩焼き 塩もみ すいとん	鮭 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳	米 白玉粉 薄力粉 すりごま	にんじん こまつな キャベツ 大根 ねぎ	689	30.9	きのこ類
25	金	○	コッペパン いちごジャム ワントンスープ フレンチサラダ	豚肉 牛乳	コッペパン ワンタンの皮 砂糖 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ もや し はくさい にんにく しょうが ねぎ きゅうり みかん	615	22.3	海藻類
28	月	○	ナポリタン ダイスサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳 粉チーズ	三温糖 スパゲティ じゃがいも 油 米ぬか油 卵不使用マヨネーズ	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり みかん	612	21.7	豆類
29	火	○	ビビンバ わかめスープ 中華サラダ	豚肉 大豆 豆板醤 油揚げ 豆腐 ボンレスハム 牛乳 生わかめ	米 砂糖 国産緑豆春雨 油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 にんにく しょう が ぜんまい水煮 もやし たけのこ	689	28.4	たまご類
30	水	○	あんかけ焼きそば 豆かりんとう かきたま汁	豚肉 むきえび なたと 大豆 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも でん粉 三温糖 油 ごま油 黒ごま	にんじん チンゲンツアイ 小松菜 にんにく しょうが たけのこ缶 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし	725	29.2	果物類
31	木	○	麦入りごはん たこ揚げ 海藻サラダ すまし汁	はんぺん たまご えびすり 身 まだこ ハム かつお節 牛乳 さくらえび あおのり	米 麦 でん粉 薄力粉 砂 糖 白ごま 油 ごま油	にんじん 紅生姜 キャベツ もや し きゅうり ホールコーン缶 ね ぎ	669	25.8	芋類

※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 (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	648	25.8	21	366	2.5	221	0.4	0.5	27	5.1	2.5
摂取基準	650	21~32	14~21.6	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0