



# 学校給食よていこんだて表

令和元年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						栄養価		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	おぎなってほしい食品
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い			
2 (月)		練馬大根 スパゲティ	野菜のピーナツ和え	★スパゲティ さとう	オリーブゆ ★ピーナツ	まぐろかん	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく ねりまだいこん もやし	645	26.7	果物類
3 (火)		キムチ チャーハン	中華サラダ 玉米	こめ おしむぎ さとう でんぶん	だいずあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ ハム とりひきにく ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キムチ(70g*27品 不使用) ほししいたけ もやし きゅうり しょうが コーン	628	24.4	いも類
4 (水)		麦入り ごはん	鮭の黄金焼き 野菜のアーモンド和え 根菜の胡麻汁	こめ おしむぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ(エッ グフリー) アーモンド ★しろすりごま	さけ みそ とうふ だいず	★ぎゅうにゅう	パセリ ごまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	681	33.3	海藻類
5 (木)		ドライ カレー	ハニーサラダ	こめ おしむぎ ★こむぎこ さとう はちみつ	★バター だいずあぶら	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	658	20.1	種実類
6 (金)		麦入り ごはん	凍り豆腐と鶏肉の卵とじ パリパリサラダ	こめ むぎ しらたき さとう ★ワントンのかわ	だいずあぶら	とりにく こうやどうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	626	25.3	きのこ類
9 (月)		麦入り ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ	こめ おしむぎ さとう でんぶん はるさめ	だいずあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたひきにく みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	590	22.9	小魚類
10 (火)		麦入り ごはん	村のカリントウ揚げ 塩もみ野菜 味噌汁	こめ むぎ でんぶん さとう	だいずあぶら ★ピーナツ	ホキ あぶらあげ だいず みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	632	27.8	いも類
11 (水)		ピザ トースト	ポトフ みかん	★しょくパン じゃがいも	だいずあぶら	ベーコン だいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう	ピーマン トマトピューレ にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ★みかん	592	22.7	海藻類
12 (木)		麦入り ごはん	豆腐の中華煮 野菜チップス	こめ おしむぎ さとう でんぶん じゃがいも	だいずあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★えび とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい ごぼう	631	27.1	乳類
13 (金)		ツナ コーン ピラフ	かぼちゃのポタージュ ワカメサラダ	こめ さとう	だいずあぶら ★バター ★しろごま	まぐろかん	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム わかめ	パセリ かぼちゃ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり もやし	628	18.5	果物類
16 (月)		麦入り ごはん	和風コロケ もやしとコーンのソテー しめじのスー* 	こめ おしむぎ じゃがいも マッシュポテト ★こむぎこ ★パンこ でんぶん	だいずあぶら ★バター ごまあぶら	ぶたひきにく だいず ★たまご ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう ひじき ★なまクリーム	にんじん	たまねぎ もやし コーン しめじ	697	26.1	魚介類
17 (火)		ハヤシ ライス	コールスローサラダ	こめ むぎ ★こむぎこ さとう	★バター だいずあぶら	ぶたにく	★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	616	17.1	豆類
18 (水)		和風 きのこ ピラフ	冬野菜のお切り込み 小平フルハーリーヨーグルト	こめ むぎ さといも ★こむぎこ さとう ブルーベリージャム	★バター だいずあぶら	とりにく みそ	こんぶ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ ブルーベリー	586	21.7	小魚類
19 (木)		あんかけ 焼きそば	フルーツ白玉	★ちゅうかめん さとう でんぶん しらたまだんご	だいずあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★えび ★なると	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし パインアップルか ん ももかん りんごかん	643	21.2	卵類
20 (金)		ごま ごはん	ししゃもフリッター 人参サラダ 五目汁	こめ ★こむぎこ さとう でんぶん	★しろごま だいずあぶら	★たまご とりにく とうふ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ レモン だいこん たけのこ ねぎ	605	25.3	いも類
23 (月)		かぼちゃ のドリア	フルーツサラダ ミネストローネ	こめ ★こむぎこ さとう じゃがいも ★マカロニ	★バター だいずあぶら	ベーコン とりにく ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん かぼちゃ トマトピューレ パセリ	マッシュルーム キャベツ きゅうり みかんかん パインアップル たまねぎ にんにく しょうが	717	23.4	豆類
24 (火)		手作り ワイン ナーパン	A B Cスープ 牛乳かんいちごソース	★こむぎこ さとう ★マカロニ いちごジャム	★バター だいずあぶら	★たまご ウインナー とりにく	★ぎゅうにゅう かんてん ★なまクリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ いちご	648	23.3	きのこ類
25 (水)		えび ピラフ	イタリアンスープ イチゴサンタ	こめ ★パンこ	★バター だいずあぶら ★くろごま	★えび ベーコン とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ホイップクリー ム	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン いちご	564	20.8	海藻類