



* こんだてひょう *



ねりまくりつ はしとしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のみの物 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品		黄：食品		緑：食品	
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる			
1	火	○	ねぎキムチチャーハン かんとんスープ くだもの	561	22.2	牛乳、ぶたにく、とりにく 豆腐	米、あぶら、ごまあぶら、さとう 白ごま、じゃがいも、でんぷん	にんじん、はくさいキムチ ねぎ、しょうが、干しいたけ たけのこ、チンゲンサイ、くだもの			
2	水	○	わかめとじゃこのごはん ジャンボえびしゅうまい 野菜たっぷりすまし汁	602	26.6	牛乳、じゃこ、えび わかめ、ぶたにく	米、白ごま、シュウマイの皮 でんぷん、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、ねぎ、しょうが、大根 にんじん、えのき、小松菜			
3	木	○	カレーライス 福神漬 フルーツポンチ	593	15.3	牛乳、ぶたにく、かんでん	米、むぎ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、 たまねぎ、パイン、みかん、黄桃			
4	金	○	むぎごはん・こんぶのつくた煮 さかなの紅葉焼き のっぺい汁	623	31.6	牛乳、さかな、じゃこ とりにく、油揚げ、豆腐 かつお節、こんぶ	米、むぎ、マヨネーズ、油 こんにゃく、さといも、でんぷん 白ごま、さとう	しょうが、大根、ねぎ、にんじん			
7	月	○	冷やしきつねうどん ジャーマンポテト くだもの	572	20.8	牛乳、あぶらげ、 ベーコン	うどん、じゃがいも、あぶら、 さとう	にんじん、ごまつな、きゅうり、 もやし、たまねぎ、にんじん、 パセリ、くだもの			
8	火	○	白ごま揚げパン 肉団子入り野菜スープ あんにんゼリー	727	29.1	牛乳、ぶたにく、たまご 豆腐、かんでん、生クリーム	ミルクパン、さとう 白ごま、でんぷん、油 春雨、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん はくさい、干しいたけ、黄桃			
9	水	○	子キンライス ABCスープ くだもの	629	21.7	牛乳、とりにく、たまご ベーコン	米、バター、油、じゃがいも ABCマカロニ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース ピーマン、くだもの			
10	木	○	とりごぼうごはん さつま汁 キャベツときゅうりのキムチ風	581	20.7	牛乳、とりにく、油揚げ ぶたにく	米、油、さとう、さつまいも こんにゃく	ごぼう、にんじん、グリーンピース 大根、しょうが、ねぎ、キャベツ きゅうり			
11	金	○	中華丼 わかめスープ	565	26.7	牛乳、ぶたにく、いか なると、うずらたまご とりにく、わかめ、豆腐	米、むぎ、油、さとう でんぷん、ごま油、じゃがいも 白ごま	にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、グリーンピース、キャベツ ねぎ、にんにく、干しいたけ			
14	月	○	黒糖パン ポテトグラタン 野菜のスープ	540	17.1	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、 生クリーム、粉チーズ、 ウインナー	黒糖パン、バター、こむぎ粉 パン粉	にんじん、たまねぎ、パセリ コーン缶、キャベツ、ごまつな			
15	火	○	まめめもスパゲッティ ひじきとコーンのサラダ みかんのケーキ	687	25.9	牛乳、豚ひき肉、だいず 粉チーズ、ツナ缶、 たまご	スパゲッティ、オリーブ油、バター こむぎこ、油、ケチャップ、ソース、 砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、 ミカン缶、オレンジジュース			
16	水	○	むぎごはん・ひじきのふりかけ キャベツメンチかつ お豆のスープ	657	23.5	牛乳、ぶたにく、たまご 金時豆、いんげん豆、ひじき ウインナー、じゃこ	米、むぎ、パン粉、こむぎこ 油、さとう、白ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん ホールコーン、小松菜			
17	木	○	ねぎ梅ごはん ししゃもの南蛮漬け けんちん汁	660	33.7	牛乳、ししゃも、とりにく 豆腐	米、もち米、白ごま、油 でんぷん、さとう、さといも こんにゃく	きざみうめ、ねぎ、ごぼう にんじん、大根			
18	金	○	カレーピラフ イタリアンスープ パセリポテト	624	27.0	牛乳、えび、ベーコン ウインナー、たまご 粉チーズ	米、バター、油、パン粉 ジャガイモ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース、ほうれん草 パセリ			
21	月	○	敬老の日								
22	火	○	国民の休日								
23	水	○	秋分の日(しゅうぶんのひ)								
24	木	○	ごはん 変わり煮浸し いかのチリソース キャベツとベーコンのみそスープ	667	27.6	牛乳、いか、ベーコン 油揚げ	米、むぎ、でんぷん、油 ごま油、さとう、じゃがいも こんにゃく	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、キャベツ、小松菜 干しいたけ			
25	金	○	めかぶごはん 和風野菜汁 小松菜とじゃこのソテー	586	25.6	牛乳、とりにく、油揚げ めかぶわかめ、じゃこ	米、むぎ、こんにゃく、油 さとう、白ごま、干しうどん	しょうが、にんじん、みつば 大根、ねぎ、小松菜、もやし			
28	月	○	さつまいもご飯 さばの文化干し・野菜わん お月見団子	616	27.4	牛乳、さば、 豆腐	米、さつまいも、黒ごま でんぷん、さとう しょうしん粉、白玉粉	大根、たけのこ、えのきたけ、ねぎ もやし、小松菜			
29	火	○	ココアパン おからのキッシュ ミネストローネ	602	25.4	牛乳、いんげん豆 ぶたにく、おから、たまご 生クリーム、とりにく、ウインナー	ココアパン、 さとう、バター、パン粉 じゃがいも、マカロニ	りんご、たまねぎ、パセリ にんにく、しょうが、にんじん キャベツ			
30	水	○	まいだけごはん サケのごまみそ汁 野菜のしょうがあえ	553	28.6	牛乳、とりにく、油揚げ サケ、豆腐	米、もち米、さとう、白ごま	まいだけ、しめじ、にんじん ねぎ、大根、キャベツ、ほうれん草 もやし、しょうが			

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A ₁ (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
9月	613	25.1	21.1	327	2.4	265	0.39	0.50	26	2.9	4.2
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0