



10月

# こんだまびより



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	のりもの 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	木		都民の日(とみんのひ)					
2	金	○	みぞラーメン うずらの煮たまご 揚げごぼうのごまあえ	718	29.3	牛乳、ぶたにく、うずらたまご	油、ちゅうかめん、ごま油 でんぷん、さとう、白ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ、にら、ごぼう にんにく、しょうが
5	月	○	山菜ごはん ししゃものピリ辛焼き はくさいのみそ汁	553	27.5	牛乳、油揚げ、たまご ししゃも	米、油、白ごま、小麦粉	ぜんまい、わらび、はくさい ねぎ、だいこん、にんじん
6	火	○	メープルソース 秋味シチュー くだもの	663	19.3	牛乳、とりにく、生クリーム	食パン、マーガリン、バター メープルシロップ、じゃがいも さつまいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しめじ にんにく、グリーンピース、くだもの
7	水	○	たごめし ぶたにくの三州煮 わかめとごぼうの酢の物	674	32.9	牛乳、たご、ぶたにく 生揚げ、いか、わかめ	米、油、じゃがいも さとう、こんにゃく	しょうが、にんじん、干しいたけ たまねぎ、グリーンピース、きゅうり
8	木	○	パエリア いんげん豆とやさいのスーフ ミートマト	600	23.9	牛乳、ベーコン、えび、いか とりにく、ウインナー いんげん豆、たまご	米、バター、オリーブオイル 油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース セロリ、キャベツ、トマト
9	金	○	フルコ半井 トックソース キムチ風やさい	636	27.9	牛乳、ぶたにく、とりにく	米、麦、油、さとう ごま油、白ごま、もち でんぷん	たまねぎ、もやし、にら、にんじん ピーマン、りんご、しょうが、きゅうり しめじ、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ
12	月		体育の日(たいいくのひ)					
13	火	○	梅わかごはん はるまき チンゲンサイのスー スパゲティとごぼう キャラメルポテト	593	20.1	牛乳、わかめ、ぶたにく とりにく	米、もち米、白ごま、ごま油 はるまき、さとう、でんぷん はるまきの皮、じゃがいも	きざみょうめ、干しいたけ、たけのこ にんじん、ねぎ、たまねぎ チンゲンサイ
14	水	○	おたんとしょうび 給食					
14	水	○	スパゲティとごぼう キャラメルポテト	663	19.9	牛乳、ベーコン、とりにく 粉チーズ、生クリーム	バター、スパゲティ、油 小麦粉、さつまいも、さとう 黒ごま	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、えのきだけ、グリーンピース
15	木	○	むぎごはんのざわなのみかけ 白身魚のやさいあんかけ いも汁	603	27.0	牛乳、ちりめんじゃこ メルルーサ、ぶたにく、豆腐	米、むぎ、ごま油、さとう でんぷん、里いも、こんにゃく	のざわな、にんじん、たけのこ しめじ、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース ねぎ
16	金	○	麻呂ごはん 生揚げのどぼろ煮 塩こんぶあえ	633	26.1	牛乳、油揚げ、ぶたにく 生揚げ、しおこんぶ	米、油、さとう、白ごま こんにゃく、でんぷん	大根、にんじん、しょうが、たまねぎ さやいんげん、干しいたけ、キャベツ きゅうり、グリーンピース、葉ねぎ
19	月	○	さんまのかばやき井 大根とごまつなのみそ汁 くだもの	683	25.1	牛乳、さんま	米、油、でんぷん、さとう 白ごま、むぎ、じゃがいも	ねぎ、にんじん、ごまつな、大根 くだもの
20	火	○	秋いらいごはん 豚汁 れんこんサラダ	581	24.1	牛乳、とりにく、ぶたにく 油揚げ、豆腐、わかめ	米、むぎ、さとう、ぎんなん こんにゃく、じゃがいも 白ごま、マヨネーズ	くり、にんじん、しめじ、ごぼう 干しいたけ、にんじん、大根、ねぎ れんこん、キャベツ
21	水	○	むぎごはん・キャベツのみそ汁 いかの香味やき 五色からめあえ	663	33.2	牛乳、いか、とりにく ハム、大豆	米、むぎ、でんぷん じゃがいも、白ごま、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ ごまつな、にんじん、グリーンピース キャベツ、たまねぎ
22	木	○	コッペパン かぼちゃのグラタン やさいのスーフ ハヤシライス カラフルサラダ	598	19.1	牛乳、ベーコン、とりにく 生クリーム、粉チーズ ウインナー	コッペパン、油 小麦粉、バター、パン粉	にんじん、たまねぎ、パセリ、かぼちゃ ホールコーン、キャベツ、ごまつな
23	金	ジョア	カラフルサラダ	531	15.5	ジョア、ぶたにく、わかめ 生クリーム	米、むぎ、油、小麦粉、バター さとう、	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース ホールコーン、だいこん、きゅうり
26	月	○	あけぼのごはん にくじゃが うき塩サラダ	617	23.0	牛乳、しらす干し、ぶたにく	米、油、じゃがいも、こんにゃく さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんにく
27	火	○	むぎごはん ぎす汁煮 五日たまご焼き さといも汁	618	29.8	牛乳、ハム、さくらえび たまご、ぶたにく、とうふ 大豆、かたくちいわし	こめ、むぎ、さとう、あぶら さといも、こんにゃく でんぷん、白ごま	にんじん、グリーンピース、ねぎ 干しいたけ、ごぼう
28	水	○	ちゅうかめし わかめソース キャベツのちゅうかあえ	549	22.1	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、豆腐	米、むぎ、油、ごま油、さとう 白ごま	たかな、たけのこ、にんじん ねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ
29	木	○	むぎごはん サバのみそ煮のっぺい汁 やさいのからめあえ	645	27.8	牛乳、さば、とりにく、油揚げ 豆腐	米、むぎ、さとう、油 こんにゃく、里いも、でんぷん	しょうが、ねぎ、大根、キャベツ にんじん、ごまつな
30	金	○	ゴーイックピラフ マカロニソース かぼちゃのプリン	603	19.5	牛乳、ウインナー、ぶたにく 生クリーム	米、オリーブオイル、バター 油、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんじん、ほうれんそう かぼちゃ

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

《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 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
10月	621	24.7	20.7(30%)	339	2.4	246	0.38	0.50	26	2.9	4.6
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取1初年-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0