



献立表



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりま		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品 血や骨や歯、筋肉をつくる		黄：食品 熱や力のもとになる		緑：食品 体の調子をととのえる	
		牛乳	ごはん			たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
2	月	○	ごはん・ハンバーグ 具だくさんみそ汁 こんにゃくサラダ	641	27.3	牛乳、ぶたひきにく、たまご豆腐	米、むぎ、あぶら、パン粉 さとう、こんにゃく、じゃがいも ごまあぶら、白ごま	しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん 大根、こまつな、もやし、きゅうり			
3	火		文化の日								
4	水	○	コーンマヨトースト ポルシチ くだもの	676	25.8	牛乳、ハム ぶたにく 生クリーム ひよこめめ	食パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	りんご、にんにく、にんじん、たまねぎ トマトピューレ、かぶ、キャベツ くだもの コーン			
5	木	○	わかめと大豆のごはん すきやき風煮もの おなか和え	546	27.2	牛乳、わかめ、大豆、ぶたにく 豆腐	米、白ごま、こんにゃく さとう、やきふ	にんじん、はくさい、ねぎ 干しいたけ、たけのこ、みつば キャベツ もやし			
6	金	○	キムチチャーハン たまご入りわかめスープ 塩ナムル	562	21.4	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、たまご	米、あぶら、さとう、白ごま ごまあぶら	にんじん、ピーマン、にんにく たまねぎ、干しいたけ、キムチ ねぎ、大豆もやし、こまつな			
9	月	○	チキンライス 洋風スープ ミニトマト	593	20.6	牛乳、とりにく、たまご ウインナー	米、バター、あぶら、じゃがいも	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 ほうれんそう、ミニトマト			
10	火	○	鶏コボウご飯 よしの汁 焼きシシヤモ 青菜ごはん	568	27.1	牛乳、とりもも、油揚げ、 白ちくわ、ししゃも	米、油、さとう、でんこ、 こんにゃく、	ごぼう、にんじん、グリーンピース、 たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、			
11	水	○	豆腐とえびのケチャップ煮 パリパリサラダ	635	26.5	牛乳、とりにく、豆腐、えび わかめ、ひじき	米、むぎ、あぶら、さとう でんぷん、ワンタンの皮 ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり ホールコーン			
12	木	ジョア	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	655	24.0	ジョア、とりにく、かんてん	ちゅうがめん、あぶら、さとう でんぷん、白玉だんご	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし パイン、みかん、黄桃			
13	金	○	ゆかりご飯 筑前煮 かぶのちゅうかあえ	544	25.7	牛乳、とりにく、豆腐 さつまあげ	米、むぎ、白ごま、こんにゃく さとう、あぶら、ごまあぶら さいとも	にんじん、はくさい、ごぼう、干しいたけ たけのこ、グリーンピース、かぶ			
16	月	○	ごはん、みそじゃが とりにくの梅マヨネーズやき みぞれ汁	659	28.5	牛乳、とりにく、豆腐 大豆	米、むぎ、マヨネーズ じゃがいも、でんぷん、あぶら さとう	ねり梅、大根、なめこ、ほうれんそう			
17	火	○	ていやくチキンバーガー ドイツ風スープ オレシゼリー	596	23.6	牛乳、とりにく、ウインナー 白いんげん豆	ショートニングパン、マヨネーズ さとう、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんにく にんじん、キャベツ、ホールコーン パセリ、みかんジュース みかん缶			
18	水	○	えびピラフ とまとスープ ガーリックポテト	628	24.7	牛乳、むぎえび、たまご とりにく	米、バター、あぶら、 でんこ	にんじん、たまねぎ、セロリー、 トマト、ピーマン、マッシュルーム グリーンピース			
19	木	○	ホイコーロ丼 わかめスープ くだもの	567	25.1	牛乳、ぶたにく、みそ、だいす とりもも、わかめ、とうふ	米、ごま油、さとう、 白ごま、でんこ、	にんにく、きゃべつ、ピーマン、ねぎ にんじん、たけのこ、 くだもの			
20	金	○	ごはん・はるさめサラダ 魚の西京やき こまつなのみそ汁	614	27.5	牛乳、さわら、しろみそ、あかみそ とうふ、	米、むぎ、はるさめ、さとう 白ごま、ごまあぶら	ねぎ、にんじん、こまつな、大根 もやし、ほうれんそう、しょうが			
23	月	○	勤労感謝の日								
24	火	○	カレーライス わかめサラダ 福神漬	720	23.1	牛乳、ぶたにく、 わかめ、	米、むぎ、あぶら、じゃがいも バター、小麦粉、 白ごま、ケッチャップ、ソース	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、こまつな、 ふくしんすけ			
25	水	○	古代米ごはん かじまぐろの竜田揚げ 根菜汁・はくさいのにびたし	617	28.7	牛乳、まぐろ、豆腐 かつおぶし	米、黒米、黒ごま、あぶら でんぷん、じゃがいも	しょうが、大根、にんじん、れんこん ねぎ、さやいんげん、白菜			
26	木	○	バターロール マカロニグラタン ジュリエンスープ	598	25.6	牛乳、えび、とりにく 粉チーズ、ウインナー	バターロールパン、マカロニ あぶら、こむぎこ、バター じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム しめじ、パセリ、セロリー、ピーマン			
27	金	○	ひじきごはん 秋の豚汁 しらす入りおひたし	575	26.2	牛乳、とりにく、あぶらあげ 大豆、ひじき、ぶたにく しらす干し	米 あぶら さとう さつまいも、白ごま	にんじん、グリーンピース、ごぼう 大根、ねぎ、こまつな、もやし			
30	月	○	振替休業日								

※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)
						A1(gRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
11月	611	25.5	19.1	335	2.2	239	0.40	0.53	28	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