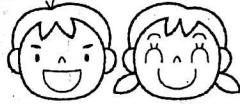


こんだてひょう



ねりまくりつはしどししょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のみもの 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	水	○	白ごまあげパン にくだんご入りやさいスープ くだもの	645	27.2	牛乳、ぶたにく、たまご とうふ、きなこ	ミルクパン、あぶら、さとう 白ごま、でんぷん、はるさめ ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい 干しいたけ、くだもの			
2	木	○	あじさいごはん さわらのカラフルやき わふうやさい汁	650	29.6	牛乳、さわら、とりにく あぶらあげ	米、もち米、黒米、あぶら マヨネーズ、うどん	きざみうめ、みずな、たまねぎ 黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん こまつな、だいこん、ねぎ			
3	金	○	むぎごはん 新じゃがのそぼろに わふうサラダ	653	20.5	牛乳、ぶたにく 赤みそ	米、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも、白ごま でんこ、ごまあぶら	干しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ、グリーンピース、ごぼう にんじん、きゅうり			
6	月	○	むぎごはん 春巻き ちゅうかコーンスープ やさいのちゅうかあえ	667	25.7	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ、たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら はるさめ、さとう、でんぷん 春巻きのかわ、あぶら	干しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン グリーンピース、もやし、キャベツ			
7	火	○	ぶたキムチ丼 わかめスープ くだもの	579	23.9	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、豆腐	米、むぎ、ごまあぶら でんぷん、白ごま、あぶら さとう	にんにく、しょうが、キムチ はくさい、たまねぎ、にら、にんじん たけのこ、ねぎ、くだもの			
8	水	○	ジャンバラヤ イタリアンスープ オレンジゼリー	567	18.5	牛乳、とりにく、ベーコン たまご、粉チーズ、アガー	米、むぎ、バター、あぶら さとう、パン粉	にんにく、しょうが、たまねぎ 赤ピーマン、ピーマン、にんじん、みかん マッシュルーム、ほうれんそう、ホールコーン			
9	木	○	えだまめいろどりごはん すきやき風にもの からしあえ	592	28.0	牛乳、ぶたにく、やき豆腐	米、もち米、白ごま こんにゃく、さとう、やきふ	きざみうめ、えだまめ、にんじん はくさい、ねぎ、干しいたけ もやし、こまつな			
10	金	○	むぎごはん わふうハンバーグ ごまあえ わかめのみそしる	647	28.0	牛乳、ぶたひきにく、とうふ たまご、あかみそ、しろみそ わかめ	こめ、むぎ、さとう、しろいりこま じゃがいも、あぶら、パン粉	しょうが、たまねぎ、だいこん、もやし にんじん、こまつな、ねぎ			
13	月	○	ごはん・さんまのうめに だいこんのごまみそ汁 ごぼうサラダ	675	26.2	牛乳、さんま、とりにく みそ	米、さとう、あぶら じゃがいも、白ごま	うめ干し、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり キャベツ			
14	火	○	ちゅうかなめし にらたまスープ キャベツのちゅうかいため	591	24.8	牛乳、ぶたにく、とりにく たまご	米、むぎ、あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら	のぎわな、干しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、にら キャベツ、もやし			
15	水	○	黒糖パン 魚のマヨネーズ焼き やさいスープ	523	23.1	牛乳、メルルーサ 赤みそ、ベーコン	黒糖パン、マヨネーズ さとう、あぶら	たまねぎ、ピーマン、にんじん ホールコーン、きゃべつ、こまつな			
16	木	○	キャロットライス タンダーチキン ポテトスープ	594	25.1	牛乳、とりにく、ぶたにく ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、白ごま あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく セロリー、こまつな			
17	金	○	ゆかりご飯 青菜の生姜和え ししゃものピリ辛焼き なまあげのみそしる	584	27.4	牛乳、なまあげ、あかみそ しろみそ、ししゃも	米、むぎ、ゆかり、さとう じゃがいも	しょうが、にんにく、きゃべつ、こまつな にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ ねぎ			
20	月	○	むぎごはん ぎすけ煮 ごもくたまごやき さといもじる	616	29.3	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	米、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 こまつな			
21	火	○	ココアパン ナスのミートグラタン ABCスープ	579	26.4	牛乳、ベーコン、ぶたひきにく チーズ、とりにく	ココアパン、あぶら、ばんこ ケチャップ、トマトピューレ バター、じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、なす にんじん、セロリー、ピーマン			
22	水	○	シーフードピラフ マイユスープ 青のりポテト	606	19.9	牛乳、ぶたにく、エビ、いか ベーコン、青のり	米、バター、あぶら、じゃがいも、 ヌイユ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース ピーマン、にんにく			
23	木	○	コメッコハヤシライス ジャコ入りサラダ	704	24.2	牛乳、ぶたにく、豆乳、 しらす	米、あぶら、じゃがいも、 トマトピューレ、トマトケチャップ、さとう、 米でんこ、ごまあぶら、しろこま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、もやし こまつな、にんじん、グリーンピース			
24	金	○	わかめごはん ぎせい豆腐 とんじる	614	29.3	牛乳、とりにく、とうふ たまご、ぶたにく、わかめ あぶらあげ、みそ	こめ、白ごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく	にんじん、干しいたけ だいこん、ねぎ、ごぼう			
27	月	○	ごまごはん 白身魚のやさいあんかけ こまつなと豆腐のみそ汁	553	24.2	牛乳、メルルーサ、とうふ みそ	米、白ごま、黒ごま さとう、あぶら、ごまあぶら でんぷん	にんじん、たけのこ、しめじ、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、こまつな だいこん			
28	火	○	フレンチトースト ポトフ くだもの	628	25.9	牛乳、たまご、とりにく ベーコン、ウインナー	食パン、バター さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、くだもの			
29	水	○	まめまめスパゲッティ やさいサラダ ベイクドヨーグルトケーキ	754	29.8	牛乳、ぶたにく、大豆 ひきにく、たまご、粉チーズ ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、 こむぎこ、バター、あぶら、 さとう、トマトピューレ、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、 キャベツ、もやし、コーン缶			
30	木	○	麦ごはん ひまわり蒸し 広東スープ	698	33.8	牛乳、ぶたひきにく、たまご ぶたにく、とうふ	米、むぎ、でんこ、ごま油、 あぶら	コーン缶、しょうが、たまねぎ、 干しいたけ、にんじん、はくさい、 たけのこ缶、チンゲンサイ			

おたんじょうび給食

※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)		
6月	624	25.9	21.5	339	2.3	225	0.43	0.56	27	2.7	4.0
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