



* こんだてひょう *



ねりまくりつ はしどしようがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりまくりつ 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	○	コメッコカレーライス 福真漬 フルーツポンチ	696	20.4	牛乳、ぶたにく	こめ、あぶら、トマトケチャップ、 さとう、ウスターソース	しょうが、にんにく、たまねぎ、ふくしんすけ にんじん、じゃがいも、トマト缶 パイン缶、ミカン缶、黄桃缶			
2	金	○	むぎごはん・こんぶのつくだに さかなのもみじやき のっぺい汁	623	31.6	牛乳、さかな、とりにく、 あぶらげ、とうふ、しらすほし	こめ、むぎ、マヨネーズ、 こんにゃく、てんこ、しろごま さとう	にんじん、だいこん、さといも、 ねぎ、こまつな			
5	月	○	ねぎキムチチャーハン かんとんスープ	571	24.3	牛乳、ぶたにく、とうふ	米、あぶら、ごまあぶら、さとう 白ごま、でんぶ	にんじん、はくさいキムチ ねぎ、しょうが、干しいたけ はくさい、たけのこ、ちんげんさい			
6	火	○	白ごまあげパン にくだんご入り野菜スープ あんにんざりー	731	31.1	牛乳、ぶたひきにく、たまご とうふ、アガー、生クリーム	ミルクパン、さとう、白すりごま きなこ、あぶら、でんこ、 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、こまつな、黄桃缶			
7	水	○	ごはん しおにくじゃが かりかり油揚げのサラダ	642	17.9	牛乳、ぶたばらにく、 あぶらげ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 だいこん、もやし			
8	木	○	とりゴボウご飯 さつま汁 キャベツと胡瓜のゆかり和え	579	20.6	牛乳、とりもも、あぶらげ、 ぶたにく、白みそ	こめ、あぶら、さとう、 さつまいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、冷グリーンピース、 だいこん、しょうが、ねぎ、きゃべつ ゆかり			
9	金	○	中華丼 わかめスープ	556	26.0	牛乳、ぶたにく、なると いか、うすたまご、とりもも肉 わかめ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんこ、ごまあぶら、白いりごま	にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、干しいたけ、ねぎ			
12	月	○	練馬スパゲッティ ひじきとコーンのサラダ みかんケーキ	611	22.9	牛乳、オイルツナ、きざみのり ひじき、たまご	オリーブ油、スパゲッティ、さとう、 あぶら、こむぎこ、バター	だいこん、キャベツ、にんじん、コーン缶 ミカン缶、オレンジジュース			
13	火	○	黒糖パン ポテトグラタン やさしいスープ	678	22.8	牛乳、ベーコン、とりにく 生クリーム、粉チーズ、ウィンナー	黒糖パン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、パン粉	にんじん、たまねぎ、パセリ コーン缶、きゃべつ、こまつな			
14	水	○	カレーピラフ イタリアンスープ	619	27.4	牛乳、バター、えび、ベーコン とりにく、たまご、粉チーズ	こめ、あぶら、パン粉 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン缶 冷グリーンピース、ほうれんそう、パセリ			
15	木	○	さつまいもごはん・やさいわん さばのぶなかほし お月見だんご	616	27.4	牛乳、さば、とうふ	こめ、さつまいも、黒ごま でんこ、しらたまご、さとう	だいこん、たけのこ缶、えのきだけ、 ねぎ、にんじん、こまつな			
16	金	○	ごはん・かわりにびたし いかのこうみ焼き キャベツとベーコンのスープ	570	26.2	牛乳、いか、ベーコン しらすみそ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも つきこんにゃく、さとう	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし、干しいたけ			
19	月	○	敬老の日			🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰					
20	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、ぶたひきにく、おから、 たまご、生クリーム、とりにく ウィンナー	ココアパン、あぶら、バター パン粉、じゃがいも、トマトケチャップ さとう、マカロニ	たまねぎ、パセリ、にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、白いんげん パセリ			
21	水	○	めかぶごはん こまつなとじゃこソテー わふうやさしい汁	586	25.6	牛乳、とりにく、あぶら わかめ、とりにく、しらす	こめ、むぎ、こんにゃく、あぶら さとう、しろいりごま、うどん	しょうが、にんじん、こまつな にんじん、だいこん、ねぎ、もやし			
22	木	○	秋分の日			🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
23	金	○	チキンライス ABCスープ	621	21.3	牛乳、とりにく、たまご、 ベーコン	こめ、バター、あぶら、 トマトケチャップ、じゃがいも、 ABCマカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 冷グリーンピース、セロリー、ピーマン ABCマカロニ			
26	月	○	ねぎうめごはん ししゃものピリ辛焼き けんちん汁	555	27.6	牛乳、ししゃも、とりにく、 とうふ	こめ、バター、あぶら、もちごめ 白いりごま、さんおんと さといも、こんにゃく	うめざきみ、ねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな			
27	火	○	むぎごはん・ひじきふりかけ キャベツメンチカツ おまめのスープ	657	23.5	牛乳、ぶたひきにく、たまご ベーコン、ひじき、しらす きんと豆	こめ、むぎ、ばんこ、こむぎこ あぶら、ちゅうのうソース、 白ごま	たまねぎ、キャベツ、ゆかり いんげんまめ、たまねぎ、にんじん、だいこん こまつな			
28	水	○	まいだけごはん あおなのしょうがあえ しゃけのごまみそ汁	553	28.7	牛乳、とりにく、あぶらあげ しゃけ、赤みそ、白みそ とうふ	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、白すりごま	まいだけ、しめじ、にんじん 冷グリーンピース、だいこん、きゃべつ、ねぎ ほうれんそう、もやし、しょうが			
29	木	○	じゃこわかめのごはん まさご焼き やさいたっぷりすまし汁	582	25.4	牛乳、しらす、わかめ、ひじき とりにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、白いりごま、あぶら でんこ、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、だいこん えのきだけ、こまつな			
30	金	○	きつねうどん だいがくいち れいとうパイン	706	25.0	牛乳、とりにく、あぶらあげ かまぼこ	うどん、あぶら、さつまいも、 さとう、みずあめ、黒ごま	干しいたけ、にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、ねぎ、冷凍パイン			

《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 ₁ (μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
9月	618	25.0	21.2	340	2.3	216	0.38	0.52	25	2.8	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