



10月

# こんだまびょう



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	のりまくりつ 牛乳	のりまくりつ こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	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	土		都民の日(とみんのひ)					
3	月	○	ごはん 生揚げのどぼろ煮 しおこんぶあえ	635	26.2	牛乳、生揚げ、ぶたひきにく、 塩こんぶ	米、さとう、あぶら、 こんにやく、でんこ、白いりごま ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししたけ、グリーンピース、キャベツ きゅうり
4	火	○	メイプルトースト ミートボール豆乳シチュー ミニトマト	648	21.3	牛乳、ぶたひきにく、とうにゅう	食パン、マーガリン、あぶら メープルシロップ、じゃがいも でんこ、米粉	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ、ミニトマト
5	水	○	中華なめし やさしいかふうあえ わかめスープ	568	23.9	牛乳、ぶたにく、とりもも、 わかめ、とうふ	米、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、白ごま、ラー油	たかな漬、干しいたけ、たけのこ にんじん、ねぎ、きゃべつ、もやし にんじん
6	木	○	ゴボウ入りドライカレー わかめとツナのサラダ くだもの フルコギ丼	642	22.4	牛乳、ぶたひきにく、れんずまめ、 わかめ、ツナ	こめ、むぎ、カレー粉、あぶら さとう、ごまあぶら、白いりごま	にんにく、しょうが、セロリ、ごぼう たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほしぶどう だいこん、ほうれんそう、くだもの
7	金	○	かふうきゅうり トックススープ	650	28.4	牛乳、ぶたにく、とりにく	米、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら 白いりごま、トック	たまねぎ、もやし、にら、にんじん、ピーマン りんご、しょうが、にんにく、干しいたけ、ほしめし、ねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり
10	月	○	体育の日(たいいくの日)					
11	火	○	煮ごはん さかなのやさしいあんかけ じゃがいものみそ汁	620	28.6	牛乳、さかな、ぶたにく、 とうふ、白みそ	米、むぎ、あぶら、でん粉 さとう、ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、たけのこ、しめじ、たまねぎ、 グリーンピース、ごぼう、ねぎ
12	水	○	ガーリックピラフ マカロニスー	577	20.6	牛乳、ウインナー、ぶたにく	米、オリーブ油、バター、あぶら マカロニ	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
13	木	○	あけぼのごはん ごもくたまご焼き 月見団子汁	619	31.1	牛乳、しらすぼし、ハム さくらえび、たまご、とりにく、かまぼこ	米、あぶら、しらたま	にんじん、グリーンピース、干しいたけ ねぎ、だいこん、こまつな
14	金	○	1・2年生満足 コメッコハマヤシライス カラフルサラダ	685	23.6	牛乳、ぶたにく、豆乳 わかめ	米、あぶら、じゃがいも、米粉 ケチャップ、ソース、さとう、	しょうが、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、だいこん きゅうり、コーン缶
17	月	○	スパゲティきのこソース さつまいもといんごの甘煮	612	19.8	牛乳、ベーコン、とりにく、 生クリーム、粉チーズ	スパゲティ、あぶら、バター さつまいも、さとう	にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、マッシュルーム、シメジ、 エノキ、りんご
18	火	○	梅わかごはん はるまき チンゲンサイのスー	593	20.1	牛乳、わかめ、ぶたにく、 とりにく	米、もち米、白いりごま、ごま油、 はるまき、さとう、でんこ、じゃがいも はるまきのかわ、あぶら	きざみ梅、干しいたけ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、ちんげんさい
19	水	○	たごめし ぶたにくの三州煮 わかめときゅうりのすのもの	674	32.9	牛乳、たご、ぶたにく、なまあげ いか、わかめ	米、あぶら、じゃがいも、さとう こんにやく	しょうが、干しいたけ、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、いんげん きゅうり
20	木	○	山菜ごはん 焼きししゃも はくさいのみそ汁	533	26.1	牛乳、あぶらあげ、ししゃも 赤みそ、白みそ	米、あぶら、白いりごま、 じゃがいも	ぜんまい、わらび、にんじん、はくさい ねぎ、こまつな
21	金	○	煮ごはん 肉じゃが にびだし	596	22.1	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ	米、むぎ、あぶら、じゃがいも こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん、こまつな もやし、干しいたけ
24	月	○	煮ごはん・やさしいからし和え とりにくのパーベキューソース なまあげのみそ汁	599	26.8	牛乳、とりにく、なまあげ、 あまみそ、白みそ	米、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご にんじん、ねぎ、もやし、こまつな
25	火	○	秋いっぱいごはん れんこんサラダ とんじり	596	24.2	牛乳、とりひきにく、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、赤みそ、 白みそ、わかめ	米、むぎ、さとう、あぶら、 こんにやく、じゃがいも、白すりごま	むきくり、にんじん、しめじ、干しいたけ ぎんなん、ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、れんこん、キャベツ
26	水	ジョア	みそラーメン うずらの煮たまご あじつげメンマ	586	23.3	ジョア、ぶたにく、赤みそ、白みそ、 うずらたまご	あぶら、ちゅうかめん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、 たまねぎ、もやし、ねぎ、にら、メンマ
27	木	○	ミルクスティックパン 和風ミートグラタン やさしいスープ	609	29.1	牛乳、ぶたひきにく、とうふ、 赤みそ、ピザ用チーズ、ベーコン	ミルクスティックパン、あぶら、 ケチャップ、さとう、パンこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん トマトピューレ、コーン缶、キャベツ こまつな
28	金	○	サンマのかぼやき丼 だいこんのみそ汁	664	25.0	牛乳、さんま、赤みそ、白みそ	米、むぎ、あぶら、でんこ、さとう 白いりごま、じゃがいも	ねぎ、にんじん、こまつな、だいこん
31	月	○	パエリア いんげん豆とやさしいのスー かぼちゃのプリン	710	24.6	牛乳、ベーコン、エビ、いか とりにく、ウインナー、生クリーム、アカー	米、バター、オリーブ油、あぶら ケチャップ、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース ピーマン、赤ピーマン、にんじん、セロリ キャベツ、トマト、いんげん、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	25.0	20.4	333	2.3	214	0.42	0.51	25	2.8	4.4
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