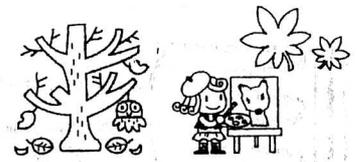




# 献立表



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	のりまの 牛乳	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	火	○	おぎごはん すきやき風煮 おかか和え	559	27.5	牛乳、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、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 キャベツ もやし
2	水	○	コーンマヨネーズ ホルシチ くだもの	676	25.8	牛乳、ハム、ぶたにく、だいず	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
3	木		文化の日					
4	金	○	あおなごはん とうふとえびのケチャップ煮 パリパリサラダ	630	26.0	牛乳、とりにく、みそ、とうふ えび、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんこ、ワンタンの皮、ごまあぶら	なめしもの、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり コーン
7	月	○	チキンライス ようふうスープ ミニトマト	594	21.1	牛乳、とりにく、たまご ベーコン	こめ、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
8	火	○	おぎごはん ちくぜん煮 かぶのちゅうかあえ	576	29.3	牛乳、とりにく、さつまあげ	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく さといも、さとう、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ、 干しいたけ、グリーンピース、かぶ
9	水	○	コッペパン マカロニグラタン ジュリエンスープ	656	23.3	牛乳、えび、とりにく ピザ用チーズ、ベーコン	コッペパン、あぶら、ごむぎ 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 にんじん、セロリー、ピーマン
10	木	○	五目あんかけやきそば フルーツ白玉	679	22.6	牛乳、とりにく、かんてん いか	ちゅうかめん、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 パイナップル、みかん、黄桃
11	金	○	古代米ごはん・こんさい汁 とりにくのたつた揚げ やさしのにびだし	617	28.7	牛乳、とりにく、とうふ	こめ、黒こめ、あぶら、でんこ じゃがいも	しょうが、たけのこ、にんじん、れんこん ねぎ、こまつな、はくさい
14	月	○	おぎごはん・やさしいナムル いかにのニクみそやき かんとんスープ	574	28.5	牛乳、いか、みそ、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら あぶら、でんこ、ラー油、白ごま	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん 干しいたけ、はくさい、たけのこ チンゲンサイ、もやし、こまつな
15	火	○	えびピラフ トマトスープ ガーリックポテト	628	24.7	牛乳、エビ、とりにく、たまご	こめ、バター、あぶら、でんこ じゃがいも、ガーリックパウダー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、たまねぎ、セロリー トマト、ピーマン
16	水	○	ホイコーロー丼 わかめスープ	594	27.1	牛乳、ぶたにく、あかみそ とりにく、わかめ、とうふ	こめ、ごまあぶら、さとう でんこ、あぶら、白ごま	にんにく、きゃべつ、ピーマン、ねぎ にんじん、たけのこ、ねぎ
17	木	○	おぎごはん・具だくさんみそ汁 ハンバーグ ちゅうかサラダ	653	27.9	牛乳、ぶたひきにく、たまご みそ、とうふ、あぶらあげ 糸かんてん	こめ、むぎ、あぶら、生はんこ 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 だいこん、こまつな、もやし、きゅうり
18	金	○	カレーうどん スイートポテト	657	24.3	牛乳、ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ、たまご、生クリーム	うどん、あぶら、でんこ さつまいも、さとう、バター	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ たまねぎ、こまつな
21	月	○	とりにくごはん ししゃものピリ辛焼き よしの汁	600	29.2	牛乳、とりにく、あぶらあげ、 白ちくわ、ししゃも	こめ、あぶら、さとう、くずこ 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、しょうが にんにく
22	火	○	マーボー豆腐丼 トックスープ	634	26.4	牛乳、ぶたひきにく、とうふ 赤みそ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんこ、トック	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、干しいたけ たけのこ、にんにく、にんじん、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ
23	水		勤労感謝の日					
24	木	○	だいぼとわかめごはん・みそ汁 さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんの含め煮	650	31.2	牛乳、わかめ、だいず、さかな みそ、あぶらあげ、とりにく	こめ、しろごま、あぶら、さとう ぎゃがいも	切り干しいたけ、にんじん、いんげん ごぼう、だいこん、ねぎ
25	金	○	キムチチャーハン たまご入りちゅうかスープ くだもの	576	21.9	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、たまご	こめ、あぶら、さとう、白ごま、 ごまあぶら	にんじん、ピーマン、はくさいむぎろし にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ ねぎ、くだもの
28	月		振替休業日					
29	火	○	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、みそ	米 あぶら さとう、白ごま ごまあぶら、こんにゃく、さつまいも	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	水	○	ココアパン カレー風味のポトフ あかしなあかしな目玉焼き	600	24.2	牛乳、ベーコン、とりにく、 ウインナー、かんてん	ココアパン、あぶら、じゃがいも、 さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ おうとう缶

※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(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
11月	617	26.1	19.4	339	2.2	211	0.41	0.46	27	2.9	4.1
学校給食摂取基準	640	24.0	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