



* こんだてひょう *



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	のみもの 牛乳	こんだて	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				
1	金	○	コメッコカレーライス ふくじんづけ いとかんてんサラダ	697	21.4	牛乳、ぶたにく、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう、ごまあぶら しろいりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、もやし、きゅうり				
4	月	○	めかぶごはん こまつなしらすのソテー わふうやさしいる	571	26.0	牛乳、とりひきにく、あぶらけ わかめ、とりにく、しらす	こめ、むぎ、こんにやく、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				
5	火	○	チャーハン かんとんスープ	566	26.4	牛乳、やきぶた、なると、たまご ぶたにく、とうふ	こめ、でんこ、あぶら ごまあぶら	にんじん、ちんげんさい、にんにく、ねぎ しょうが、ほししいたけ、はくさい グリーンピース				
6	水	○	ジャージャーめん フルーツヨーグルト	667	25.6	牛乳、あかみそ、ぶたひきにく ヨーグルト	ちゅうかめん、さとう、でんこ あぶら、ごまあぶら、しろすりごま	にんじん、もやし、きゅうり、にんにく、ねぎ だけのこ				
7	木	○	おやこどん やさいたっぷりみそしる くだもの	654	29.0	牛乳、とりにく、かまぼこ たまご、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、さとう、でんこ こんにやく、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう グリーンピース、だいこん、くだもの				
8	金	○	むぎごはん まさこやき すましじる	582	24.5	牛乳、とりひきにく、とうふ あぶらあげ、しらす、ひじき	こめ、むぎ、でんこ、こむぎこ さとう、あぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん えのきだけ				
11	月	○	むぎごはん・キャベツのみそしる とりのてりやき きんぴらごぼう	605	24.6	牛乳、とりにく、あかみそ しろみそ	こめ、むぎ、さとう、でんこ こんにやく、じゃがいも、あぶら	にんじん、しょうが、ごぼう れんこん、いんげん、キャベツ たまねぎ				
12	火	○	しろごまあげはん にくだんこいりやさしいる あんにしりー	724	29.2	牛乳、きなこ、ぶたひきにく たまご、とうふ、なまクリーム	コッパパン、さとう、でんこ はるさめ、あぶら、しろすりごま ごまあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、ねぎ はくさい、ほししいたけ				
13	水	○	チキンライス イタリアンスープ	678	29.4	牛乳、とりにく、たまご ウインナー、こなチーズ	こめ、ばんこ、バター あぶら	にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム グリーンピース、たまねぎ、コーンかん				
14	木	○	むぎごはん・ちゅうかスープ いかといものチリソース やさしいナムル	694	24.5	牛乳、いか、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、でんこ、じゃがいも さとう、あぶら ごまあぶら、しろいりごま	にんじん、こまつな、ちんげんさい しょうが、にんにく、ねぎ、もやし コーンかん				
15	金	○	ねりまスパゲッティ ひじきとコーンのサラダ みかんケーキ	634	22.4	牛乳、オイルツナ、きざみのり ひじき、たまご	オリゴオイル、スワッチイ、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、コーンかん ミカンかん、オレンジジュース				
18	月	○	敬老の日	***** 奉 敬 ***** 奉 敬 ***** 奉 敬 ***** 奉 敬 ***** 奉 敬 *****								
19	火	○	さんまのかばやきどん とさきゅうり だいこんとこまつなのみそしる	643	23.7	牛乳、さんま、あかみそ、 しろみそ、かつおぶし	こめ、むぎ、でんこ、さとう じゃがいも、あぶら、しろごま	にんじん、こまつな、ねぎ だいこん、きゅうり				
20	水	○	カレーピラフ ABCスープ	509	19.1	牛乳、むぎえび、とりにく	こめ、じゃがいも、マカロニ バター、あぶら	にんじん、ピーマン、たまねぎ コーンかん、セロリ、グリーンピース				
21	木	○	ゆかりごはん おこのみバーグ こんさいのごまみそしる	623	26.2	牛乳、ぶたひきにく、とうふ とりも、しろみそ かつおぶし	こめ、むぎ、ばんこ、じゃがいも しろごま	にんじん、こまつな、たまねぎ キャベツ、しょうが、れんこん だいこん、ごぼう				
22	金	○	ホットロールサンド パセリポテト やさしいる	744	28.5	牛乳、チーズ、ウインナー ベーコン	しょくばん、じゃがいも、あぶら こんにやく	パセリ、にんじん、たまねぎ、コーンかん キャベツ、こまつな				
25	月	○	わかめごはん ししゃものびりからやき けんちんじる	551	27.3	牛乳、わかめ、ししゃも とりにく、とうふ	こめ、しろごま、さとう、あぶら さといも	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ、こまつな				
26	火	○	こくとうパン おからのキッシュ ミネストローネ・くだもの	696	28.1	牛乳、ぶたひきにく、おから、 たまご、なまクリーム、とりにく ウインナー	こくとうパン、あぶら、バター パンコ、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、しろいんげん パセリ、くだもの				
27	水	○	マーボーとうふどん ちゅうかサラダ	604	25.1	牛乳、ぶたひきにく、とうふ あかみそ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんこ	にんにく、しょうが、ねぎ、にら ほししいたけ、だけのこ、にんじん もやし、きゅうり				
28	木	○	むぎごはん しおにくじゃが にびたし	623	17.8	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん こまつな、ほししいたけ				
29	金	○	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	554	28.7	牛乳、とりにく、あぶらあげ しゃけ、あかみそ、しろみそ とうふ	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう、しろすりごま	まいだけ、しめじ、にんじん グリーンピース、だいこん、キャベツ、ねぎ ほうれんそう、もやし、しょうが				

《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)	食繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
9月	631	25.4	21.6	350	2.4	218	0.41	0.56	25	2.9	4.1
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