



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	のみのち 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	日		都民の日(とみんのひ)				☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
2	月	○	メーザイトースト とうりょうシチュー ミニトマト	577	19.3	牛乳、とりにく、とうりょう	しょくぼん、じゃがいも、こめこあぶら、ソフトマーガリン	にんじん、セロリー、にんにくマッシュルーム、ミニトマト
3	火	○	ごはん なまあげのそぼろに しおこんぶあえ	635	26.2	牛乳、なまあげ、ぶたひきにく、しおこんぶ	こめ、さとう、あぶら こんにゃく、でんこ、しろいりごま こまあぶら	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	水	○	くいごはん ちくぜんに みたらしだんこ	633	27.0	牛乳、とりにく、さつまあげ とうふ	こめ、もちこめ、こんにゃく さといも、さとう、しらたまこ くり、でんこ	にんじん、ごぼう、たけのこ ほししたけ、いんげん
5	木	○	ゴボウワールドライカレー ツナサラダ くだもの	657	23.1	牛乳、ぶたひきにく、れんずまめ、 ツナ	こめ、むぎ、カレーこ、あぶら さとう、こまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、セロリー、ごぼう たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほしぶどう キャベツ、もやし、くだもの
6	金	○	ズルコギどん かふうせうり トックスーフ	650	28.4	牛乳、ぶたにく、とりにく	米、むぎ、あぶら、さとう、こまあぶら しろいりごま、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、ほししたけ、ほうしゆい、ねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり
9	月	○	体育の日(たいいくの日)					
10	火	○	振替休業日					
11	水	○	スパゲッティ色のソース だいこんサラダ	514	20.9	牛乳、ベーコン、とりにく こなチーズ、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こめこ さとう、こまあぶら、オリーブオイル	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、しめじ、えのき だいこん、こまつな
12	木	○	1・2年通足 ちゅうかおこわ・やさいのナムル わかめスープ	521	21.9	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、とうふ	こめ、もちこめ、あぶら、こまあぶら しろごま	にんじん、たけのこ、ほししたけ もやし、こまつな、にんにく、しょうが ねぎ
13	金	○	コマッコバヤシライス だいこんサラダ	683	23.6	牛乳、ぶたにく、とうりょう 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 マッシュルームかん、グリーンピース、きゅうり コーンかん
16	月	○	むぎごはん・やさいのからみあえ とりにくのパーベキューソース なまあげのみどしる	599	26.8	牛乳、とりにく、なまあげ あまみそ、しろみそ	こめ、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、もやし、こまつな
17	火	○	ミルクパン トウフとエビのケチャップに ジャーマンポテト	651	30.3	牛乳、ベーコン、とりにく あまみそ、とうふ、えび	ミルクパン、じゃがいも、あぶら さとう、ケチャップ、でんこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、はくさい
18	水	○	みどらめん あげごぼうのごせあえ	715	28.2	牛乳、ぶたにく、赤みそ、白みそ、 うすらたまご	あぶら、ちゅうかめん、こまあぶら さとう、でんこ、しろごま	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 ごぼう
19	木	○	たこめし しのだに わかめとせうりのすのこの さつまいもごはん	533	22.8	牛乳、たこ、とりにく、あぶらあげ わかめ	こめ、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、たまねぎ、たけのこ さやいんげん、きゅうり、
20	金	○	やきしゃも けんちんじる	564	26.1	牛乳、ししゃも、とりにく、 とうふ	こめ、さつまいも、くろごま あぶら、さといも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな
23	月	○	むぎごはん かじょうとうふ しらおしりサラダ	622	25.5	牛乳、ぶたにく、なまあげ、あかみそ しらす	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんこ、しろごま、こまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、もやし
24	火	○	むぎごはん・にびたし さけのしおやき じゃがいものみどしる	596	27.8	牛乳、さけ、あぶらあげ しろみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも	こまつな、にんじん、はくさい、ほししいたけ キャベツ、ねぎ
25	水	○	バリエア マカロニスープ	531	21.4	牛乳、ベーコン、エビ、いか ぶたにく、ボンレスハム、	こめ、バター、オリーブオイル ケチャップ、あぶら、マカロニ	にんにく、たまねぎ、マッシュルームかん ピーマン、あかピーマン、にんじん ほうれんそう
26	木	○	わかめごはん はるまき ちゅうかスープ	589	22.6	牛乳、わかめ、ぶたにく、とりにく とうふ	こめ、しろいりごま、こまあぶら はるまき、さとう、でんこ、あぶら はるまきのかわ、でんこ	ほししいたけ、たけのこかん、にんじん ねぎ、しょうが、もやし、コーンかん ハクサイ
27	金	○	まるパン やきコロケ チンゲンサイのスーフ	573	22.6	牛乳、ぶたひきにく、とりにく	まるばん、あぶら、じゃがいも こむぎこ、ばんこ、でんこ マッシュポテト、ソース	たまねぎ、にんじん、たけのこ チンゲンサイ
30	月	○	こぎつねごはん さばのびんかほし とんじる	657	35.4	牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ さば、ぶたにく、とうふ、あかみそ しろみそ	こめ、あぶら、さとう、コンニャク じゃがいも、	にんじん、グリーンピース、ごぼう、だいこん ねぎ
31	火	○	ガーリックライス いんげんまめとやさいのスーフ かぼちゃのプリン	768	24.7	牛乳、ウィンナー、とりにく、ベーコン なまクリーム、アガー	こめ、バター、あぶら、マカロニ さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン にんじん、セロリー、キャベツ、トマトかん しろいんげんまめ、ほうれんそう、かぼちゃペースト

※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	613	25.2	20.5	333	2.3	210	0.41	0.46	23	2.7	4.3
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