



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<br>牛乳 | こんだて   | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 赤：食品<br>血や骨や歯、筋肉をつくる                        | 黄：食品<br>熱や力のもとになる                                  | 緑：食品<br>体の調子をととのえる  |
|----|---|-----------|--|---------------|------------|---|--|---|
| 1  | 日 |           | 都民の日(とみんのひ)                                    |               |            |   | ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆                                       |   |
| 2  | 月 | ○         | メーザルトースト<br>とうにゅうシチュー<br>ミニトマト                 | 577           | 19.3       | 牛乳、とりにく、とうにゅう                               | しょくぼん、じゃがいも、こめ<br>あぶら、ソフトマーガリン                     | にんじん、セロリー、にんにく<br>マッシュルーム、ミニトマト   |
| 3  | 火 | ○         | ごはん<br>なまあげのそぼろに<br>しおこんぶあえ                    | 635           | 26.2       | 牛乳、なまあげ、ぶたひきにく、<br>しおこんぶ                    | こめ、さとう、あぶら<br>こんにゃく、でんこ、しろいりごま<br>ごまあぶら            | しょうが、にんじん、たまねぎ<br>ほししたけ、グリーンピース、キャベツ<br>きゅうり                              |
| 4  | 水 | ○         | くいごはん<br>ちくぜんに<br>みたらしだんご                      | 633           | 27.0       | 牛乳、とりにく、さつまあげ<br>とうふ                        | こめ、もちこめ、こんにゃく<br>さといも、さとう、しらたまこ<br>くり、でんこ          | にんじん、ごぼう、たけのこ<br>ほししたけ、いんげん   |
| 5  | 木 | ○         | ゴボウのドライカレー<br>ツナサラダ<br>くだもの                    | 657           | 23.1       | 牛乳、ぶたひきにく、れんずまめ、<br>ツナ                      | こめ、むぎ、カレーこ、あぶら<br>さとう、ごまあぶら、しろいりごま                 | にんにく、しょうが、セロリー、ごぼう<br>たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほしぶどう<br>キャベツ、もやし、くだもの            |
| 6  | 金 | ○         | ズルコギどん<br>かふうせうり<br>トックス                       | 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<br>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<br>りんご、しょうが、にんにく、ほししたけ、ほうしゆい、ねぎ、<br>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<br>だいこんサラダ                         | 514           | 20.9       | 牛乳、ベーコン、とりにく<br>こなチーズ、なまクリーム                | スパゲッティ、あぶら、こめ<br>さとう、ごまあぶら、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<br>マッシュルーム、しめじ、えのき<br>だいこん、こまつな                     |
| 12 | 木 | ○         | 1・2年通足<br>ちゅうかおこわ・やさいのナムル<br>わかめスープ            | 521           | 21.9       | 牛乳、ぶたにく、とりにく<br>わかめ、とうふ                     | こめ、もちこめ、あぶら、ごまあぶら<br>しろごま                          | にんじん、たけのこ、ほししたけ<br>もやし、こまつな、にんにく、しょうが<br>ねぎ                               |
| 13 | 金 | ○         | コマッコバヤシライス<br>だいこんサラダ                          | 683           | 23.6       | 牛乳、ぶたにく、とうにゅう<br>わかめ                        | 米、あぶら、じゃがいも、米粉<br>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<br>マッシュルームかん、グリーンピース、きゅうり<br>コーンかん                    |
| 16 | 月 | ○         | むぎごはん・やさいのからみあえ<br>とりにくのパーベキューソース<br>なまあげのみどしる | 599           | 26.8       | 牛乳、とりにく、なまあげ<br>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<br>にんじん、もやし、こまつな   |
| 17 | 火 | ○         | ミルクパン<br>トウフとエビのケチャップに<br>ジャーマンポテト             | 651           | 30.3       | 牛乳、ベーコン、とりにく<br>あまみそ、とうふ、えび                 | ミルクパン、じゃがいも、あぶら<br>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<br>たけのこ、はくさい  |
| 18 | 水 | ○         | みどらめん<br>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、<br>うすらたまご                  | あぶら、ちゅうかめん、ごまあぶら<br>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、<br>たまねぎ、もやし、ねぎ、にら、メンマ<br>ごぼう                         |
| 19 | 木 | ○         | たこめし<br>のだに<br>わかめとせうりのすのものの                   | 533           | 22.8       | 牛乳、たこ、とりにく、あぶらあげ<br>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<br>さやいんげん、きゅうり、  |
| 20 | 金 | ○         | さつまいもごはん<br>やししゃも<br>けんちんじる                    | 564           | 26.1       | 牛乳、ししゃも、とりにく、<br>とうふ                        | こめ、さつまいも、くろごま<br>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<br>こまつな  |
| 23 | 月 | ○         | むぎごはん<br>かじゅうとうふ<br>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<br>しらす                    | こめ、むぎ、あぶら、さとう<br>でんこ、しろごま、ごまあぶら                    | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、こまつな、もやし                                      |
| 24 | 火 | ○         | むぎごはん・にびたし<br>さけのしおやき<br>じゃがいものみどしる            | 596           | 27.8       | 牛乳、さけ、あぶらあげ<br>しろみそ                         | こめ、むぎ、あぶら、さとう<br>じゃがいも                             | こまつな、にんじん、はくさい、ほししいたけ<br>キャベツ、ねぎ  |
| 25 | 水 | ○         | バリエア<br>マカロニスープ                                | 531           | 21.4       | 牛乳、ベーコン、エビ、いか<br>ぶたにく、ボンレスハム、               | こめ、バター、オリーブオイル<br>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<br>ピーマン、あかピーマン、にんじん<br>ほうれんそう                         |
| 26 | 木 | ○         | わかめごはん<br>はるまき<br>ちゅうかスープ                      | 589           | 22.6       | 牛乳、わかめ、ぶたにく、とりにく<br>とうふ                     | こめ、しろいりごま、ごまあぶら<br>はるまき、さとう、でんこ、あぶら<br>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<br>ねぎ、しょうが、もやし、コーンかん<br>ハクサイ                           |
| 27 | 金 | ○         | まるパン<br>やしコロケ<br>チンゲンサイのスープ                    | 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<br>こむぎこ、ばんこ、でんこ<br>マッシュポテト、ソース      | たまねぎ、にんじん、たけのこ<br>チンゲンサイ  |
| 30 | 月 | ○         | こぎつねごはん<br>さげのびんかほし<br>とんじる                    | 657           | 35.4       | 牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ<br>さげ、ぶたにく、とうふ、あかみそ<br>しろみそ | こめ、あぶら、さとう、コンニャク<br>じゃがいも、                         | にんじん、グリーンピース、ごぼう、だいこん<br>ねぎ   |
| 31 | 火 | ○         | ガーリックライス<br>いんげんまめとやさいのスープ<br>かぼちゃのプリン         | 768           | 24.7       | 牛乳、ウインナー、とりにく、ベーコン<br>なまクリーム、アガー            | こめ、バター、あぶら、マカロニ<br>さとう                             | にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン<br>にんじん、セロリー、キャベツ、トマトかん<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)  | 脂質<br>(g)             | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(g) | ビタミン    |        |        |       | 食塩<br>(g) | 食物繊維<br>(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<br>18~32 | 摂取エネルギー全体の<br>25%~30% | 350           | 3.0      | 170     | 0.40   | 0.40   | 20    | 2.5未満     | 5.0         |