



# \* 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	たんぱく質	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 体の調子をとのえる
				Kcal	g			
3	月	○	ナン だいすいりキーマカレー カントリーサラダ	610	22.2	牛乳、ひきにく、だいす	ナン、あぶら、じゃがいも こめこ、ざらめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、チャツネ、きゅうり、もやし キャベツ、だいこん、レモンじる、コーンかん
4	火	○	むぎごはん・もやしのあえもの ちくわのいそべあげ キャベツとわかめのみそじる	583	23.1	牛乳、ちくわ、たまご、あおのり わかめ、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ しろごま、ごまあぶら	もやし、にんじん、こまつな キャベツ
5	水	○	おやこどん やさいたつぷりみそじる くだもの	667	28.9	牛乳、とりにく、かまぼこ たまご、あかみそ、しろみそ あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん 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 はくさい、ねぎ、しめじ
6	木	○	チャーハン かんとんスープ	562	26.2	牛乳、やきぶた、なると、たまご ぶたにく、とうふ	こめ、でんぶん、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、ほししいだけ、はくさい グリーンピース、たけのこ
7	金	○	むぎごはん・すましじる まさこやき こまあえ	581	24.2	牛乳、とりひきにく、とうふ しらす、ひじき	こめ、むぎ、でんぶん さとう、あぶら、しろすりごま	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん えのきだけ、いんげん、もやし
10	月	○	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	598	20.1	牛乳、オイルツナ、きざみのり ひじき	あぶら、スパゲッティ、さとう 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 しめじ、えのき
11	火	○	ゆかりごはん おこのみバーグ こんさいのごまみそじる	625	26.3	牛乳、ぶたひきにく、とうふ あおのり、とりにく、しろみそ	こめ、むぎ、ばんこ じゃがいも、しろすりごま でんぶん	ゆかり、たまねぎ、キャベツ べにしょうが、ねんこん、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ
12	水	○	チキンライス イタリアンスープ	610	25.8	牛乳、とりにく、たまご ベーコン、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、たまねぎ グリーンピース、コーンかん トマトジュース
13	木	○	むぎごはん・てっかみそ しおにくじゃが やさしいおかがあえ	639	19.2	牛乳、だいす、あかみそ ぶたばらにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう こんにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、もやし
14	金	○	マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ	587	25.3	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、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、にら ほししいだけ、たけのこ、にんじん もやし、きゅうり
17	月	○	敬老の日	)	)	※※※※	★★★	※※※※
18	火	○	コッペパン おからのキッシュ ミネストローネ・くだもの	684	27.7	牛乳、ぶたひきにく、おから、 たまご、なまクリーム、ウインナー	コッペパン、あぶら、バター パンコ、じゃがいも、トマトクチャップ 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
19	水	○	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じる	645	23.8	牛乳、さんま、あかみそ、 しろみそ、こなかつお	こめ、むぎ、でんぶん、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	木	○	むぎごはん ちくぜんに しおこんぶあえ	542	25.1	牛乳、とりにく、さつまあげ しおこんぶ	こめ、むぎ、こんにやく さといも、さとう、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ ほししいだけ、いんげん、キャベツ
21	金	○	くりごはん とりのてりやき つきみだんこじる	619	27.4	牛乳、とりにく、とうふ	こめ、もちこめ、さとう でんぶん、しらたまこ	くり、しょうが、ほししいだけ だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな かぼちゃペースト
24	月	○	振替休日	)	)	※※※※	★★★	※※※※
25	火	○	ジャージャーめん フルーツヨーグルト	672	26.0	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、でんぶん 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 たけのこ、しょうが、ほししいだけ ミカンかん、パイナップル、おうとうかん
26	水	○	カレーピラフ ABCスープ	552	22.0	牛乳、むきえび、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、セロリー、グリーンピース
27	木	○	わかめごはん ししゃものびりからやき けんちんじる	558	27.2	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、こんにやく	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
28	金	○	ホットサンド パセリポテト やさしいスープ	747	29.7	牛乳、チーズ、ハム ベーコン	しょくばん、じゃがいも、あぶら エックケアマヨネーズ	パセリ、にんじん、たまねぎ、コーンかん キャベツ、こまつな

☆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。

☆9月の給食費の引き落とし日は9月5日水曜日です。

	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 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
9月	616	25	20.2	334	2.1	230	0.38	0.53	25	2.9	4.1
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0