



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	のりまくりつ 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	体の調子をとのえる
1	月		都民の日(とみんのひ)	★	★		☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
2	火	○	あぶたまどん こまつなととうふのみとじる くだもの	640	29.1	牛乳、あぶらあげ、やきちくわ たまご、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、こまつな、だいこん くだもの
3	水	○	コメッコ/ハヤシライス カントーサラダ	664	22.5	牛乳、ぶたにく、とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう こめこ	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 コーンかん、キャベツ、だいこん、レモンじる
4	木	○	しろごまあげばん にくだんごいりやさいスー りんごゼリー	712	27.6	牛乳、きなこ、ぶたひきにく たまご、とうふ、アガー	ミルクイ、あぶら、さとう、しろすりこま でんぶん、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ、りんごジュース
5	金	○	たごめし しのだに わかめときゃうりのすのもの	539	24.1	牛乳、たご、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
8	月		体育の日(たいいくの日)	★	★			
9	火	○	むぎごはん きつかわし だいこんとあぶらあげのみとじる	728	36.9	牛乳、ひきにく、たまご、あぶらあげ あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、しゅうまいのかわ でんぶん、ごまあぶら、	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ にんじん、こまつな、だいこん
10	水	○	しょうぼん・みかんジャム ホワイトシチュー にんじんドレッシングサラダ	633	19.2	牛乳、とりにく、とうにゅう	しょくパン、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん こなバセリ、キャベツ、もやし、きゅうり コーンかん、みかんかん、みかんジュース
11	木	○	むぎごはん ぶたにくのコンキョジャンいため にらたまスープ	567	26.4	牛乳、ぶたにく、みそ、とりにく たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん	にんにく、しょうが、キャベツ、ごぼう にんじん、たまねぎ、にら
12	金	○	むぎごはん かじょうとうふ しろすいりサラダ	637	27.6	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 でんぶん、しろごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし たけのこ、ほししいたけ
15	月	○	むぎごはん とりにくとコーンのあけに こんさいのごまみとじる	684	24.1	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ しろみそ	こめ、むぎ、でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう、すりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ コーンかん、グリーンピース、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ
16	火	○	むぎごはん さけのチャンチャンやき のっぺしる	652	31.5	牛乳、さけ、みそ、とりにく あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、バター、あぶら こんにやく、さといも、でんぶん	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ
17	水	○	ミソラーメン おかしなめだまやき	712	28.5	牛乳、ぶたにく、あかみそ、しろみそ うずらたまご、かんてん	あぶら、ちゅうかめん、ロード ゴマあぶら、さとう	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、しなちく おとうかん
18	木	○	ちゅうかおこわ やさいのナムル わかめスープ	510	21.0	牛乳、やきぶた、とりにく わかめ、とうふ	こめ、もちこめ、あぶら、ごまあぶら しろごま	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ もやし、こまつな、にんにく、しょうが
19	金	○	なめし じゃがいものどぼろろに やさいのおかかあえ	610	21.7	牛乳、ひきにく	こめ、しろいりごま、あぶら じゃがいも、さとう、でんぶん	なめしのもと、しょうが、にんじん たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし
22	月	○	さつまいもごはん やきししゃも とんじる	609	28.8	牛乳、ししゃも、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、さつまいも、くろごま あぶら、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
23	火	○	ゴボウ/トマト/ライカレ ツナサラダ くだもの	645	23.0	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、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 たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほししいたけ キャベツ、もやし、くだもの
24	水	○	ガーリックピザ ポテトスープ	534	17.9	牛乳、ベーコン、ぶたにく、	こめ、バター、あぶら、	にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン にんじん、こまつな
25	木	○	スパゲッティ色のごソース だいこんサラダ	517	21.0	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、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ほれんそう、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
26	金	○	むぎごはん やきコロッケ かきたまじる	667	28.0	牛乳、ひきにく、たまご、とりにく とうふ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、ばんこ、ドライマッシュポテト でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう
29	月	○	フルコギどん かふうだいこん トックス	650	28.2	牛乳、ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら 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、ほししいたけ、まなしめじ、ねぎ、 チンゲンサイ、だいこん
30	火	○	ごましおごはん にくとうふ もやしのあえもの	561	25.1	牛乳、ぶたにく、とうふ	こめ、ごましお、あぶら、つきこんにやく さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、もやし こまつな、しょうが
31	水	○	こくとうパン カボチャととうにゅうのグラタン チンゲンサイのスープ	653	25.5	牛乳、ひきにく、とうにゅう ピザようチーズ、とりにく	こくとうばん、あぶら、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、こなバセリ にんじん、たけのこ、チンゲンサイ

※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。

	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)		
10月	625	25.6	20.6	338	2.5	249	0.44	0.55	27	2.7	4.3
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	原価エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0