



献立表



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	のりもの 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	体の調子をととのえる
1	木	○	コメッコカレーライス ぶくじん汁 オニオンドレッシングサラダ	713	21.6	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、ウスターソース、ケチャップ ざらめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ ぶくじん汁、きゅう、もやし、きゅうり コーンかん
2	金	○	えびピラフ チキンピンス 豆とうりー	693	26.1	牛乳、むきえび、だいず、とりにく アガー	こめ、バター、あぶら、じゃがいも ケチャップ、ソース、さとう、こむぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルームかん グリーンピース、にんにく、トマトピューレ かんそうパセリ、ブドウジュース、セロリー
5	月	○	ごはん・はるまき ちゅうかコンスーフ くだもの	644	22.6	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ	こめ、ごまあぶら、はるまき、あぶら さとう、でんぶん、はるまきのかわ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ しょうが、コーンかん、コーンクリームかん グリーンピース、くだもの
6	火	○	けんちんうどん スイートポテト	604	24.4	牛乳、とりにく、あぶらあげ、 たまご、なまクリーム	あぶら、こんにやく、さといも うどん、さつまいも、さとう、バター	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな ねぎ
7	水	○	むぎごはん・やさいのナムル いかのねじしおやき かんとんスーフ こむぎごはん ちくぜんに しおこんぶあえ	562	29.2	牛乳、いか、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら あぶら、でんぶん、しりいりごま	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん ほししいたけ、はくさい、たけのこかん ちんげんさい、もやし、こまつな
8	木	○	むぎごはん ちくぜんに しおこんぶあえ	553	28.0	牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ とりにく、さつまあげ、しおこんぶ	こめ、あぶら、さとう、こんにやく さといも	にんじん、グリーンピース、ごぼう、たけのこ ほししいたけ、いんげん、キャベツ、きゅうり
9	金	○	むぎごはん ホイコーロー たまご入りわかめスーフ	605	28.3	牛乳、ぶたにく、あかみそ、とりにく わかめ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ
12	月	○	どいごぼうごはん よしのじ ししゃものびりからやき	600	29.2	牛乳、とりもも、あぶらあげ ぶたにく、ししゃも	こめ、あぶら、さとう、でんぶん こんにやく	ごぼう、にんじん、グリーンピース、たけのこ ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく
13	火	○	むぎごはん はっちんどうふ やさいのからしあえ	550	24.4	牛乳、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん たけのこかん、ほししいたけ、ちんげんさい キャベツ、もやし
14	水	○	むぎごはん ちくぜんに しおこんぶあえ	584	23.2	牛乳、とりにく、ぶたにく ベーコン、ウインナー	こめ、バター、あぶら、さとう トマトケチャップ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく、キャベツ、トマトジュース
15	木	○	まいだけごはん さけのごまみどし あかゆのしょうがあえ	554	28.7	牛乳、とりももにく、あぶらあげ さけ、あかみそ、しろみそ、とうふ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう しろうりごま	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、こまつな もやし、しょうが
16	金	○	むぎごはん すばた かぼのちゅうかあえ	619	23.1	牛乳、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん さとう、ケチャップ、ごまあぶら	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ さとう、クチャップ、ごまあぶら ほししいたけ、しょうが、パインかん、かぶ
19	月	○	こむぎごはん こうやとうふのどぼろに かふうだいこん じゃがもちスーフ	636	25.7	牛乳、とりひきにく、こうやとうふ とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ほししいたけ グリーンピース、だいこん、ごぼう、にんじん ねぎ、こまつな
20	火	○	ごはん ハンバーグ・ポイルキャベツ けんちんじり	666	29.4	牛乳、ぶたひきにく、たまご とりにく、とうふ	こめ、あぶら、はんこ、ケチャップ ソース、さとう、さといも、こんにやく	しょうが、たまねぎ、キャベツ、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ
21	水	○	むぎごはん さばのみぞに さわにわん・くだもの	582	30.5	牛乳、さば、しろみそ、とりにく とうふ	こめ、むぎ、さとう	しょうが、だいこん、にんじん、えのき ねぎ、こまつな、りんご
22	木	○	むぎごはん・てっかみそ ごもくたまごやき さといもとほくさいのみどし	595	26.9	牛乳、ハム、ひじき、たまご あかみそ、だいず、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう さといも	にんじん、グリーンピース、ほししいたけ ねぎ、はくさい、だいこん
23	金		勤労感謝の日	☆	☆			
26	月	○	むぎごはん すきやきふう ゆかりあえ	547	25.8	牛乳、ぶたにく、やきとうふ	こめ、むぎ、こんにやく、さとう やきふ	にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ だいこん、ゆかり
27	火	○	ミルクパン ムサカ キャベツスーフ	602	24.9	牛乳、ひきにく、とうにゅう ピザようチーズ、ベーコン	ミルクパン、じゃがいも、オリーブオイル ケチャップ、あぶら、こめこ じゃがいも	なす、たまねぎ、トマトピューレー にんじん、キャベツ、コーンかん
28	水	○	むぎごはん わかふうやさいじり	654	30.3	牛乳、ぶたにく、とりにく あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう こんにやく、しりいりごま、でんぶん ほしうどん	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ しめじ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい
29	木	○	ごもくあんかやきそば フルーツしらたき	695	23.2	牛乳、ぶたにく、いか、かんでん	あぶら、ちゅうかめん、さとう でんぶん、ごまあぶら、しらたまだんこ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし ちんげんさい、パインかん、みかんかん、おうとうかん
30	金	○	むぎごはん まぐろのたつたあげ はくさいのびたし・こんさいじり	574	26.9	牛乳、まぐろ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、だいこん れんこん、ねぎ、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。

☆学校給食摂取基準の概要が一部改正しました。

	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)		
11月	611	26.3	17.8	325	2.2	239	0.43	0.51	26	2.6	4.1
学校給食摂取基準	650	17%	25%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2未満	5.0