



のこんだて

練馬区立八坂小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
10 月	赤飯 牛乳 鶏の照り焼き 野菜おひたし 三つ葉入りすまし汁	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐	米 もち米 黒ごま 砂糖 片栗粉	生姜 もやし にんじん 小松菜 キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ えのきたけ みつば	567	18.8	30.8
11 火	豚丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ アガー	米 麦 油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 桃缶	641	16.2	28.2
12 水	梅ちりご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 煮びたし 具だくさんみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 みそ	米 麦 白ごま 片栗粉 じゃが芋	カリカリ梅刻み たけのこ たまねぎ にんにく 小松菜 にんじん もやし キャベツ ねぎ	575	18.5	33.7
13 木	チキンカレーライス 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	とり肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 油 じゃが芋 バター 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン	643	14.1	31.8
14 金	中華丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 牛乳 ハム	米 麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	543	15.0	25.5
17 月	菜飯 牛乳 豆腐バーグ和風ソースがけ みそけんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ ねぎ しめじ 生姜 ごぼう にんじん 大根	563	17.0	28.9
18 火	黒砂糖パン 牛乳 シェパードパイ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	黒砂糖パン じゃが芋 バター 油 米粉フレーク	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ粉 生姜 コーン 小松菜	566	16.8	36.3
19 水	まめわかご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ たまねぎのみそ汁	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら にんじん 大根 えのきたけ こねぎ	588	16.9	27.9
20 木	混ぜ込みビビンバ 牛乳 えのきとわかめのスープ キャロットオレンジゼリー	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ アガー	米 麦 油 砂糖 白ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 えのきたけ たまねぎ ねぎ オレンジジュース	548	15.5	29.4
21 金	チキンクリームライス 牛乳 バジルビーンズ	とり肉 牛乳 大豆	米 麦 油 バター 米粉 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん	679	13.2	34.5
24 月	ツナトースト 牛乳 フレンチサラダ ベジマカロニスープ	まぐろ缶 牛乳 とり肉	食パン マヨネーズ (卵なし) 砂糖 油 じゃが芋 米粉マカロニ	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン ピーマン	570	15.7	46.4
25 火	たけのこご飯 牛乳 魚の西京焼き 団子汁	油揚げ とり肉 牛乳 かじき みそ	米 麦 砂糖 白玉団子 油	たけのこ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜	588	17.8	26.8
26 水	ご飯 (酒田) 牛乳 いかの野菜甘酢あんかけ タイピーエン	牛乳 いか 豚肉	米 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 コーン きくらげ 小松菜	573	16.3	27.6
27 木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 切干と胡瓜のごま酢和え りんご	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 切干大根 キャベツ きゅうり りんご	587	16.1	27.4
28 金	具だくさん塩うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん こんにゃく 米粉 油	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	618	17.7	32.9

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合 (山形県酒田市) より購入しています。

※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

1日の平均栄養摂取量 (中学年)

4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	16.3	31.2	2.3	319	89	1.9	198	0.26	0.43	10	5.2



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク