



令和5年

のこんだて

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		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 木	ご飯 牛乳 のりの佃煮 真珠団子 きのこのすまし汁	牛乳 のり 豚ひき肉 豆腐 とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 もち米 米油	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ えのきたけ しめじ にんじん 大根 小松菜	638	16.9	30.3	2.1
2 金	ご飯 牛乳 家常豆腐 わかめのごま醤油あえ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ さやいんげん もやし	622	18.1	34.3	2.6
5 月	スパイシーピラフ 牛乳 クリスピーチキン ジュリエンヌスープ	ウインナー 牛乳 とり肉 ベーコン	米 大麦 バター 米油 片栗粉 米粉 コーンフレーク 油	たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ セロリー ほうれん草	698	14.4	37.3	3.0
6 火	ご飯 牛乳 和風塩麹ハンバーグ 切り干し大根のキムチ炒め 具たくさんみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	たけのこ ねぎ にんにく にんじん たまねぎ 切干大根 白菜キムチ にら 大根 小松菜	688	16.7	36.0	2.3
7 水	回鍋肉丼 牛乳 スーミータン あじさいゼリー 練馬区一斉給食(キャベツ)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 卵 寒天 アガー	米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 カルピス	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	659	17.7	24.6	2.3
8 木	セサミパン 牛乳 ポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	セサミパン 米油 じゃが芋 バター 米粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん キャベツ 小松菜	593	16.5	45.2	2.8
9 金	いわしの蒲焼き丼 牛乳 野菜と油揚げの炒め煮 わかめのみそしる	いわし 牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんじん もやし キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ	665	16.6	32.3	2.4
12 月	米粉のカレーライス 牛乳 和風おろしサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 かつお節	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根	598	16.3	25.4	1.9
13 火	肉みそご飯 牛乳 芋団子汁 果物	豚ひき肉 みそ 牛乳 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 メロン	627	16.3	29.3	1.9
14 水	ご飯(酒田) 牛乳 魚のカラフル焼き 小松菜のおかか炒め 呉汁	牛乳 シルバー みそ かつお節 大豆	米 マヨネーズ(エッグフリー) 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	626	17.2	37.1	2.1
15 木	ごま味噌ラーメン 牛乳 野菜チップス	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 白すりごま ごま油 じゃが芋	にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン 生姜 小松菜 かぼちゃ れんこん ごぼう	585	18.3	36.0	2.2
16 金	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 米油 トック	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく にら 干しいたけ たけのこ ねぎ 小松菜	600	16.0	27.6	2.4
19 月	タコライス 牛乳 イナムドウチ 果物	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 豚肉 油揚げ み そ	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 大根 干しいたけ 冷凍パイ	685	17.8	31.8	2.2
20 火	ご飯 牛乳 塩ひじやが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	615	14.9	32.4	1.4
21 水	ご飯(酒田) 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのじゃこ炒め 生揚げとなすのみそ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ みそ	米 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 なす ねぎ	572	17.6	34.3	2.6
22 木	ご飯 牛乳 ししゃもの甘辛揚げ ピーマンともやしの炒め物 つくね汁	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油	にんにく 生姜 にんじん もやし ピーマン ねぎ 大根 たまねぎ 小松菜	620	17.3	31.5	2.8
23 金	きな粉トースト 牛乳 鶏肉のポトフ レモンレタスのツナサラダ	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー 大豆 まぐろ缶	食パン マーガリン 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり もやし レモン	623	17.7	47.2	2.3
26 月	ご飯(酒田) 牛乳 キャベツ入りミートロフ 野菜ソテー オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 米粉 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン グリンピース にんにく もやし 小松菜 生姜 たまねぎ ほうれん草	584	17.1	29.9	2.4
27 火	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 あじ みそ とり肉 油揚げ	米 あわ 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ	572	20.4	26.3	2.0
28 水	チンジャオロース丼 牛乳 中華サラダ	豚肉 牛乳 ハム	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり もやし	587	16.4	25.8	1.7
29 木	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	スパゲティ 米油 バター 米粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ グリンピース もやし 小松菜 コーン	588	16.6	35.8	2.0
30 金	ご飯 牛乳 鶏肉の梅だれかけ 野菜のおかかあえ 根菜のみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	練り梅 もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大 根 ねぎ	578	17.4	27.9	2.6

※ 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。

※ 1日の平均栄養摂取量は中学年のものを表示しています。

※ 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22回

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 (中学年)	619	17.0 (エネルギーの 13~20%)	32.7 (エネルギーの 20~30%)	2.3	346	92	2.4	223	0.35	0.46	16	6.2