

| 9がつ こんだてひょう  | | | | | | | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | |
|---|---|--------------------|----|-----------------|------------------|------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------|--|--------------------------------|---------------------|--------------|----------|
| 練馬区立光が丘四季の香小学校 | | | | | | | 赤の食品(おもに体の組織をつくる) | | 緑の食品(おもに体の調子を整える) | | 黄色の食品(おもにエネルギーとなる) | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | |
| 日 | 曜 | 行事等 | 牛乳 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 添え物 | 1群 たんぱく質 | 2群 ミネラル | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜 | 5群 炭水化物 | | | 6群 脂質 |
| 2 | 火 | | ○ | ポークカレーライス | | かいそうじゃこ サラダ | | 豚肉 | ★牛乳 わかめ ★じゃこ ★クリーム | にんじん トマト缶 小松菜 | しょうが にんにく たまねぎ ★りんご もやし きゅうり | 米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 ごま ★バター | 659 | 12.3 |
| 3 | 水 | | ○ | むぎごはん | さかなの いろどりやき | じゃがいもの きんぴら | みそしる | ★ホキ 豆腐 油揚げ みそ | ★牛乳 ★粉チーズ | 赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜 | 玉ねぎ ごぼう 大根 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | ごま油 ごま 米油 ★マヨネーズ | 599 | 17.2 |
| 4 | 木 | | ○ | ごまきなこあげパン | ポトフ | キャロットドレッシング サラダ | | 鶏肉 ウィンナー きなこ ひよこ豆 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ 大根 | ★コッペパン 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま | 583 | 15.7 |
| 5 | 金 | | ○ | ジャンバラヤ | | クラムチャウダー | くだもの | 豚肉 ウィンナー あさり ベーコン レンズ豆 | ★牛乳 ★クリーム | にんじん 小松菜 パセリ ピーマン | 玉ねぎ にんにく ホールコーン ★なし | 米 じゃがいも 小麦粉 | 米油 ★バター | 637 | 13.6 |
| 8 | 月 | | ○ | ツナピラフ | スペインふう オムレツ | キャベツスープ | | ★ツナ ベーコン ウィンナー レンズ豆 ★卵 鶏肉 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 パセリ | にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゃべつ | 米 じゃがいも | 米油 ★バター | 628 | 15.6 |
| 9 | 火 | ちょうようのせつく こんだて | ○ | うめひじきごはん | きっかむし | | | 豚肉 鶏肉 枝豆 豆腐 ★卵 ★ちらしかまぼこ | ★牛乳 ★じゃこ ひじき | にんじん 小松菜 | 梅干し ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう しょうが ホールコーン | 米 もち米 砂糖 パン粉 片栗粉 しゅうまいの皮 | 米油 ごま ごま油 | 552 | 17.6 |
| 10 | 水 | | ○ | こうやとうふのそぼろどん | | | ぐたくさん みそしる | 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ | ★牛乳 粉寒天 | にんじん | 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 大根 しょうが みかんジュース | 米 麦 さつまいも こんにゃく | 米油 | 649 | 16.7 |
| 11 | 木 | | ○ | むぎごはん | さばのしょうがに | だいこんサラダ | いなかじる | ★さば ハム 鶏肉 生揚げ | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが 大根 きゅうり ごぼう えのき ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく | 米油 ごま | 578 | 18.5 |
| 12 | 金 | | ○ | しろごまたんたんつけめん | | スパイシーポテト ビーゼ | | 豚肉 大豆 みそ | ★牛乳 | にんじん | にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ ほうきいも やし 干しいたけ | 蒸し中華麺 じゃがいも | 米油 ごま ねりごま | 588 | 16.3 |
| 16 | 火 | | ○ | ちゅうかどん | | じゃがいもときゅうり のちゅうかサラダ | | 豚肉 ★なると ★いか ★えび | ★牛乳 | にんじん 青梗菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ たけのこ もやし きゅうり | 米 麦 片栗粉 砂糖 | 米油 ごま油 ごま | 562 | 16.7 |
| 17 | 水 | | ○ | むぎごはん | いかの レモンしょうゆかけ | もやしの ピリからあえ | ちくわぶじる | ★いか 鶏肉 油揚げ | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | レモン もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ | 米油 ごま油 ごま | 582 | 17.6 |
| 18 | 木 | | ○ | スパゲティラタトウイユ | | カリポリピクルス | ブルーベリー マフィン | 鶏肉 ベーコン みそ ★卵 | ★牛乳 ★粉チーズ | にんじん トマト缶 | にんにく セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり 大根 ブルーベリー レモン | スパゲティ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー | オリーブ油 ★バター 米油 | 684 | 14.3 |
| 19 | 金 | おおさかふの きょうどりょうり | ○ | かやくごはん | おこのみバーグ | | | 鶏肉 豚肉 大豆 みそ ★おかか | ★牛乳 あおのり わかめ | にんじん 小松菜 | 干しいたけ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 紅しょうが | 米 砂糖 パン粉 こんにゃく 米粉 じゃがいも | 米油 | 623 | 18.4 |
| 22 | 月 | おひがん こんだて | ○ | はぎごはん | なすの はさみあげ | | | 小豆 枝豆 豚肉 ★卵 豆腐 | ★牛乳 | ほうれん草 パセリ | なす ねぎ しょうが 干しいたけ ほうきいも ぶどう | 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 米油 | 602 | 15.1 |
| 24 | 水 | | ○ | ごはん のりのつくだに | やきししゃも | ナムル | すいとんじる | ★鶏肉 油揚げ | ★牛乳 ★ししゃも のり | にんじん 小松菜 | きゃべつ ごぼう 大根 白菜 | 米 砂糖 白玉粉 小麦粉 | 米油 ごま | 622 | 16.6 |
| 25 | 木 | | ○ | とうふとぶたにくのあんかけどん | | ごぼうチップス サラダ | りんごゼリー | 豚肉 豆腐 | ★牛乳 アガー | にんじん | にんにく 玉ねぎ たけのこ ★りんご しめじ ごぼう ホールコーン 切り干し大根 きゅうり もやし ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 | 623 | 14.9 |
| 26 | 金 | | ○ | むぎごはん | あじのしちみやき | いそのかあえ | さつまじる | ★あじ 鶏肉 油揚げ みそ | ★牛乳 のり | にんじん ほうれん草 | しょうが にんにく もやし 大根 油揚げ | 米 麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま ごま油 | 563 | 19.8 |
| 29 | 月 | | ○ | ミルクパン | ミートボール シチュー | コールスロー サラダ | | 豚肉 豆腐 | ★牛乳 | にんじん トマト缶 | 玉ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ ホールコーン | ★ミルクパン 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 米油 ★バター | 587 | 14.4 |
| 30 | 火 | | ○ | おやこどん | | | | 鶏肉 ★卵 豆腐 みそ 油揚げ | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース ★ブルー | 米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも | 米油 | 582 | 17.8 |

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
 ※果物はぶどう、梨等を予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

| 9月 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミ | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|--------|-------------------|-------------------|------|------|-----|
| | kcal | % | % | mg | mg | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | g | g |
| 今月の平均 | 605 | 16.2 | 31.2 | 332 | 2.3 | 255 | 0.34 | 0.5 | 26 | 6.4 | 2.6 |

