

10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	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物		1群 たんばく質	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	(kcal)	(%)
2	木		○	まめわかごはん	いもに	きゃべつの あまずあえ		フルーツゼリー		大豆 豚肉	牛乳 わかめ ★じゃこ 粉寒天	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ まいたけ きゃべつ きゅうり パイン缶 桃缶 みかん缶	米 こんにやく さといも 砂糖	米油	582	14.8
3	金		○	むぎごはん	さばのなんぶやき	もやしとこまつなの しょうがいため	みそしる			★さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま 米油	594	18.6
6	月	じゅうごや こんだて	○	さといもごはん	さけのやきづけ	おひたし	おつきみだんごじる			鶏肉 油揚げ ★鮭 ★糸削り	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん 小松菜 かぼちゃペースト	しょうが きゃべつ 大根 えのき ねぎ	米 もち米 さといも 砂糖 白玉粉	ごま	571	21.4
7	火		○	スパゲティビーンズソース		ハニーサラダ		くだもの		豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゅうり きゃべつ ホールコーン ぶどう	スパゲティ じゃがいも 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油	625	15.7
8	水		○	えびピラフ	とうふのナゲット		やさいスープ			★えび 豆腐 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	玉ねぎ ホールコーン缶 マッシュルーム ねぎ にんにく きゃべつ しめじ えのき	米 片栗粉 じゃがいも	米油 バター	589	16.6
9	木		○	むぎごはん	ししゃものカレーやき	ツナとじゃがいもの ちゅうかいため	みそしる			★ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ★ししゃも わかめ	ビーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 大根 白菜	米 麦 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油	572	17.3
10	金		○	きんぴらごはん			にくだんごスープ	くだもの		鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう グリンピース にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜 かき	米 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油 ごま	564	15.5
14	火		○	じゃこごはん	かんこくふうにくじゃが	ごまドレサラダ				豚肉	牛乳 ★じゃこ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 大根 グリンピース	米 じゃがいも 砂糖 しらたき	米油 ごま油 ごま	588	16.2
15	水		○	ちゃんこうどん		ぼんずあえ		りんごのケーキ		鶏肉 油揚げ ★ちくわ みそ 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	大根 干しいたけ 白菜 ねぎ きゃべつ もやし レモン ★りんご	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま バター	621	15.8
16	木	かごしまけんの きょうどりょうり	○	あまみのけいはん		ごまみそあえ		さつまいももち		鶏肉 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 あさつき	干しいたけ つぼ漬け きゃべつ	米 麦 砂糖 さつまいも 甘納豆	米油 ごま バター	607	14.2
17	金	ちばけんの きょうどりょうり	○	むぎごはん	あじのさんがやき	バンサンスー	みそしる			★あじ 豚肉 卵 みそ ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油	621	17.8
20	月	5ねんせい いどうきょうしつ	○	ビビンバ			トックスープ	くだもの		豚肉 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし 大根 白菜 えのき みかん	米 麦 砂糖 トック	米油 ごま油 ごま	668	16.0
21	火	5ねんせい いどうきょうしつ	○	フレンチトースト	チキンビーンズ	マスタードサラダ				卵 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	食パン 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 バター	595	17.8
22	水	5ねんせい いどうきょうしつ	○	むぎごはん	とうふいりとりつくね	ごまあえ	みそしる			鶏肉 大豆 押し豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが きゃべつ 大根	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま	575	16.8
23	木	1ねんせい こういがくしゅう	○	カレーピラフ	おまめのキッシュ		ジュリエヌスープ			★いか ベーコン 豚肉 卵 大豆 レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゃべつ にんにく	米	米油 バター	627	17.6
24	金		○	むぎごはん	さかなのさいきょうやき	ごまずあえ	みそしる			★鮭 みそ 鶏肉 油明け	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切り干し大根 きゃべつ きゅうり ごぼう 大根	米 麦 砂糖 さといも こんにやく	米油 ごま	581	20.3
27	月		○	さつまいもごはん	ごもくたまごやき	きゅうりのぴりからづけ	とんじる			豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま油	651	17.1
28	火	しゅうがくじ けんしん	○	ジャージャンとうふどん		いとかんてんのサラダ				豚肉 生揚げ みそ	牛乳 糸寒天	にんじん	きゃべつ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	589	15.8
29	水		○	むぎごはん	はたけのおにく ユーリンチーソース		はっとじる	くだもの		大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根 まいたけ 白菜 ★りんご	米 麦 米粉 片栗粉 砂糖 はちみつ 白玉粉 小麦粉	米油	656	16.1
30	木		○	さんまのかばやきどん		からしあえ	さわにわん			★さんま 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゃべつ ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま	632	15.1
31	金		○	コッペパン	かぼちゃのグラタン		やさいときこのこの スープ	いちごジャム		鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 ピザチーズ	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ しめじ えのき	コッペパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも いちごジャム	米油 バター	638	15.2

※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。
※果物はみかん、柿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）

10月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				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	607	16.7	29.9	355	2.5	282	0.36	0.52	32	6.2	2.8

