

11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	(kcal)	(%)
5	水	ねりまくさん きゃべつ しょうきゅうしょく	○	むぎごはん	ねりまきやべつ たつぷりミートローフ	コーンポテト	ABCスープ		豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	きゃべつ ホールコーン グリーンピース にんにく 玉ねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	バター 米油	674	17.0
6	木		○	ごはん	さかなの レモンしょうゆやき	ツナとひじきのサラダ	たぬきじる		★さば 大豆 ★ツナ ★さつまあげ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	レモン きゃべつ 玉ねぎ はくさい えのき レモン	米 砂糖 こんにゃく	米油	598	19.9
7	金	かいこうきねん おいわいこんだて	○	ごもくちらしずし	とりにくの オニオンふうみあげ		おいわいすましじる	オレンジゼリー	鶏肉 油揚げ ★えび 卵 ★なると 豆腐	牛乳 アガー	にんじん 水菜	れんこん 干しいたけ かんぴょう 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま	667	19.1
10	月		○	まいたけごはん	しろみざかなの もみじあげ	もやしのぴりからあえ	みそしる		鶏肉 油揚げ ★たら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう まいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	589	19.3
11	火	6ねんせい れんごう おんがくかい	○	やきカレーパン			やさいとベーコンの スープ	くだもの	豚肉 レンズ豆 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ きゃべつ みかん	ショートニングパン 片栗粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	627	14.6
12	水		○	ごはん	こまつないり たまごやき	うめおかかあえ	とんじる		豚肉 卵 おかか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 きゅうり 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	594	18.2
13	木	2ねんせい こうがいがくしゅう	○	むぎごはん	しーほーとうふ	きゃべつの しおこんぶあえ		スイートポテト	豚肉 豆腐 卵	牛乳 生クリーム 塩昆布	にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ きゃべつ	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	米油 ごま油 ごま バター	675	15.0
14	金		○	キムチチャーハン	ぼうぎょうざ		トックスープ		ベーコン 卵 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 青梗菜	にんにくしょうが 白菜キムチ ねぎ 干しいたけ きゃべつ 白菜 えのき 玉ねぎ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 トック	米油 ごま油	623	15.5
17	月		○	あきのかおりおこわ	ししゃものなんぶやき	こまつなとさつまあげの いためもの	みそしる		鶏肉 油揚げ みそ ★さつまあげ 豆腐	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	しめじ 大根 玉ねぎ	米 もち米 さつまいも	米油 ごま	626	19.4
18	火		○	あぶたまどん			ぐだくさんみそしる	くだもの	油揚げ ★ちくわ 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 大根 えのき きゃべつ ★りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	585	16.5
19	水	かながわけんの きょうどりょうり	○	しらすごはん	しゅうまい	ごまずあえ	けんちんじる		豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ★しらす	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま 米油	576	17.0
20	木		○	みそラーメン		そくせきづけ		さつまいもの つつみあげ	みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ もやし きゃべつ ホールコーン パイン缶	蒸し中華麺 さつまいも ぎょうざの皮	米油 ラード	599	16.0
21	金		○	むぎごはん	さばのおろしソース	からしあえ	みそしる		★さば とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし きゃべつ なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも		553	18.9
25	火		○	アップルトースト	もりのブラウンシチュー	カリカリあぶらあげ サラダ			豚肉 油揚げ ひよこ豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶	にんにくしょうが 玉ねぎしめじ エリンギ グリンピース もやし きゃべつ ★りんご レモン	食パン ★りんごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま バター	625	14.3
26	水		○	ごはん	わふうハンバーグ	コールスローサラダ	わかたけじる	みかん	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 豆腐 ★なると	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり きゃべつ みかん ホールコーン たけのこ ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	米油	638	16.4
27	木		○	ちゅうかどん			ちんげんさいスープ	ココアまめ	豚肉 いか ★えび 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 青梗菜	にんにくしょうが たけのこ きくらげ 玉ねぎ 白菜 えのき もやし ホールコーン	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	579	18.2
28	金	がくしゅう はっぴょうかい おうえんきゅうしょく	○	ポークカレーライス		グリーンサラダ		りんごゼリー	豚肉	牛乳 アガー	にんじん トマト缶	にんにくしょうが 玉ねぎ ★りんご きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン りんごジュース	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	687	10.6

※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、りんご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）

11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	619	16.7	30.2	341	2.5	249	0.42	0.52	32	6.2	2.8

