

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	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)	(%)
1	火		○	やきとりどん			なつのやさいじる	りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 アガー	にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ ねぎ なす りんごジュース にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油	595	16.1
2	水		○	えだまめごはん	さけのやきづけ	ぼんずあえ	とうふだんごじる		★鮭 鶏肉 豆腐 枝豆	牛乳 ★しらす	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ もやし レモン 玉ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 白玉粉	ごま	564	21.2
3	木		○	むぎごはん	ぶたにくの しょうがやき	やさいの ねぎソースあえ	ごじる		豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし ねぎ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま ごま油	628	19.0
4	金		○	ナンカレーピザ		キャロットラペ	ウェーブワンタン スープ		豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン 白菜 ねぎ	ナン 小麦粉 砂糖 ウェーブワンタン	米油 オリーブ油	561	18.6
7	月		○	むぎごはん	ちくわの にしよくあげ	かいそうじゃこ サラダ	にらたまスープ		★ちくわ ★卵 豆腐	牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	590	16.5
8	火		○	おやこどん			みそしる	くだもの	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 グリーンピース なし	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも	米油	599	17.3
9	水	ちょうようのせつく こんだて	○	むぎごはん	きっかしゅうまい	ごまあえ	みそしる		豚肉 ★卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが ホールコーン もやし 大根 ねぎ	米 麦 さつまいも しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖	ごま ごま油	621	16.2
10	木		○	スパゲティラタウイユ		カントリーサラダ		ブルーベリー マフィン	ベーコン みそ ★卵	牛乳 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	米油 オリーブ油 バター	691	14.2
11	金		○	ごはん のりのつくだに	ししゃもの ごまやき	こんにゃくサラダ	みそしる		豆腐 みそ	牛乳 のり ★ししゃも わかめ	にんじん	きゅうり きゃべつ ホールコーン たまねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 米油	570	18.0
14	月		○	スパイシーピラフ	スペインふう オムレツ		ジュリエンヌ スープ	くだもの	ベーコン ウインナー レンズ豆 ★卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ にんじん ホールコーン にんにく きゃべつ ぶどう	米 麦 じゃがいも	米油 バター	579	14.1
15	火		○	セサミトースト	チリコンカン	コーンサラダ			豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	食パン 砂糖	米油 マーガリン ごま	601	17.4
16	水		○	むぎごはん	さばのしょうがに	くきわかめの きんぴら	いなかじる		★さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま	607	18.6
17	木		○	むぎごはん	いかのにんにく みそやき	じゃがいもの おかかいため	スンドゥブチゲ		いか みそ 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ホールコーン キムチ だいこん しめじ ねぎ	米 麦 じゃがいも	米油	543	20.2
18	金	ほっかいどうの りょうり	○	キャロットライス	スープカレー	チーズいももち			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも 片栗粉	米油 バター	631	13.8
24	木	おひがん こんだて	○	はぎごはん	さけのからあげ おろしソース		さつまじる	くだもの	小豆 枝豆 ★鮭 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ レモン ぶどう	米 もち米 片栗粉 さつまいも こんにゃく	米油	633	18.2
25	金	じゅうごや こんだて	○	じゃこなめし	さといもと とりにくのにも	ツナとやさいの サラダ		おつきみ ゼリー	鶏肉 高野豆腐 ★ツナ	牛乳 ★じゃこ アガー	小松菜 にんじん きぬさや	干しいたけ たけのこ きゃべつ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ ぶどうジュース もも缶	米 麦 砂糖 さといも	米油 ごま	671	14.4
28	月		○	さんまのかばやきどん			けんちんじる	くだもの	★さんま 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 大根 ねぎ ブルーン	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	546	15.1
29	火		○	バターライス	ムサカ		やさいときのこの スープ		豚肉 レンズ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト缶 にんじん ほうれん草	にんにく マッシュルーム缶 玉ねぎ なす きゃべつ しめじ	米 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	652	14.9
30	水		○	しせんとうふどん		はるさめサラダ			豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青梗菜 小松菜	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ きゃべつ もやし ホールコーン	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	593	15.9

※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 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	610	16.7	30.6	343	2.3	268	0.37	0.52	26	6.6	2.4