

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)	(%)
2	金		○	まめわかめごはん	いもに	パリパリサラダ			大豆 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう ねぎ きゃべつ もやし	米 こんにやく 里芋 ワンタンの皮 砂糖	米油 ごま油	585	14.2
5	月		○	ジャージャンとうふどん		きりぼしだいこんのナムル			豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ ねぎ 切り干し大根 もやし にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 米油 ごま油	600	15.7
6	火		○	ごもくみそうどん		ごまずあえ		アップルケーキ	豚肉 油揚げ みそ ★卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜 ねぎ きゅうり りんご レモン	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	米油 ごま ごま油 バター	648	15.2
7	水		○	ごはん ひじきふりかけ	さかなの レモンソースやき	どさんこじる			★おかか ★銀さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ レモン 大根 ホールコーン しめじ	米 砂糖 米粉 じゃがいも	ごま バター 米油	621	17.4
8	木		○	ごぼういりドライカレー		ようふうたまごスープ		フルーツゼリー	豚肉 大豆 ★卵	牛乳 粉寒天	にんじん बीーマン 小松菜	玉ねぎ セロリ ごぼう にんにく しょうが きゃべつ バイン缶 みかん缶 もも缶	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	669	14.9
9	金		○	キムチチャーハン		そくせきづけ		にくだんごスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが ねぎ 白菜 干しいたけ きゃべつ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ごま	536	16.2
13	火		○	あきのかおりおこわ	やきししゃも	とんじる		くだもの	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ★ししゃも	にんじん	しめじ ごぼう 大根 ねぎ りんご	米 もち米 さつまいも じゃがいも こんにやく	米油	613	18.1
14	水		○	えびピラフ	とうふのナゲット	やさいとベーコンの トマトスープ			むきえび 豆腐 ★卵 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 ビーマン トマト缶	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム ねぎ しょうが きゃべつ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 バター	610	16.8
15	木		○	むぎごはん	さかなの むぎみそやき	いそのかあえ		さわにわん	★さば みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう 小松菜	もやし ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	570	18.5
16	金		○	くろざとうパン	かぼちゃのシチュー	もやしとコーンのサラダ			鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ ビーマン	玉ねぎ クリームコーン きゅうり もやし ホールコーン	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	587	15.5
19	月	スペインのりょうり	○	パエリア		きのこやさいの スープ		バスクチーズケーキ	むきえび いか あさり 鶏肉 豚肉 ★卵	牛乳 わかめ 生クリーム クリームチーズ	にんじん ビーマン	にんにく 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム グリンピース きゃべつ えのき しめじ	米 砂糖 小麦粉	米油 バター	674	14.3
20	火	しゅうかくじ けんしん	○	ハッシュドビーonz		かいそうじゃこサラダ			豚肉 大豆	牛乳 生クリーム ★じゃこ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま バター	617	13.6
21	水		○	ちゅうかどん		チョレギサラダ		くだもの	豚肉 ★なると いか むきえび	牛乳 のり	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 きゅうり かき	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	562	15.6
22	木		○	タンメン		だいがくいも			いか 豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ きゃべつ もやし ねぎ 干しいたけ しょうが	蒸し中華麺 さつまいも 砂糖 水あめ	米油 ごま ごま油	622	15.4
23	金	じゅうさんや こんだて	○	くりごはん	さかなのしょうがやき	ごまあえ		おつきみだんごじる	★鮭 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが ねぎ きゃべつ 大根 えのき	米 もち米 砂糖 白玉粉	ごま くり	591	18.7
26	月		○	むぎごはん	きりぼしだいこんの たまごやき	だいずとじゃこの ごまがらめ		きんときじる	鶏肉 ★卵 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ★じゃこ	にんじん	しょうが 切り干し大根 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく さつまいも	米油 ごま	661	17.7
27	火		○	むぎごはん	さかなのごまみそかけ	おひたし		のっぺいじる	★メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 こんにやく	米油 ごま	590	16.7
28	水	5ねんせい いどうきょうしつ	○	にしよくごはん		なるとじる		くだもの	鶏肉 ★卵 ★なると 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 えのき ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	636	17.7
29	木	5ねんせい いどうきょうしつ	○	むぎごはん	はたけのおにく ユーリンチーソース	きゃべつの こんぶづけ		わかめとやさいの スープ	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 青梗菜	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ きゅうり もやし えのき	米 麦 米粉 砂糖 はちみつ 片栗粉	米油 ごま油	580	17.4
30	金	5ねんせい いどうきょうしつ	○	やきピロシキ		クラムチャウダー		くだもの	豚肉 ベーコン あさり レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんにく みかん	丸パン 片栗粉 春雨 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	592	16.8

※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。

※果物はみかん、柿、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）

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	608	16.3	29.9	348	2.5	226	0.35	0.51	30	5.6	2.7