家庭数配布

11がつ こんだてひょう

練馬区立光が丘四季の香小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				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）		栄養量	
				主な材料とその働き												
2	水	かいこうきねん おいわいこんだて	○	こだいまいの せきはん	ぶりのてりやき	きゃべつの あまみそかけ	おいわいすましじる		★ぶり ★なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ たけのこ えのき	米 黒米 砂糖 片栗粉 豆麩	米油 ごま ごま油	576	18.3
5	木		○	ポークカレーライス		ごまドレサラダ		くだもの	豚肉	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 りんご 大根 かき	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま	681	10.7
6	金		○	こぎつねごはん	ししゃものみりんやき	きゅうりのピリからづけ	いしかりじる		鶏肉 油揚げ ★鮭 豆腐 みそ	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	ホールコーン きゅうり ごぼう 大根 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖	米油 ごま ごま油	580	18.9
9	月		○	ガーリックフランス	もりのブラウンシチュー	コーンサラダ			豚肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん 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 きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	620	13.9
10	火		○	むぎごはん	さかなのもみじあげ	にびたし	かきたまじる		★ホキ ★卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	えのき もやし 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖	米油	619	19.3
11	水		○	むぎごはん	しーほーとうふ	じゃがいもときゅうりの ちゅうかサラダ		サイダーゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり もやし みかん缶	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも サイダー	米油 ごま油 ごま	637	15.1
12	木	2ねんせい こうがいがくしゅう	○	ごはん	さといもの すきやきコロッケ	じゃこサラダ	みそしる		豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ きゅうり 大根 ホールコーン しょうが	米 じゃがいも 里芋 乾燥マッシュポテト こんにゃく 砂糖	米油 ごま	668	14.6
13	金		○	さつまいもごはん	えだまめチーズ つくねやき		たっぷりやさいの みそしる	くだもの	鶏肉 大豆 枝豆 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ ごぼう 大根 白菜 りんご	米 麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 パン粉 米粉	米油 ごま	646	17.9
16	月		○	むぎごはん	さけの バターしょうゆやき	あおのりポテト	こまつなの トマトスープ		★鮭 豚肉 いんげん豆	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく 玉ねぎ きゃべつ	米 麦 じゃがいも	米油 バター	555	19.5
17	火		○	むぎごはん じゃこふりかけ	おやこやき		しおとんじる	くだもの	★かつおぶし 鶏肉 ★卵 豚肉 豆腐	牛乳 ★じゃこ あおのり	にんじん	玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ みかん 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	594	18.1
18	水		○	チリビーンズライス		ポテトのフレンチサラダ		ミルクゼリー	豚肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり ホールコーン みかん缶 パイン缶	米 砂糖 じゃがいも	米油	637	15.3
19	木	あおもりけんの きょうどりょうり	○	ひじきまいたけ ごはん	いかしゅうまい		せんべいじる	くだもの	鶏肉 油揚げ いか 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	まいたけ ごぼう 玉ねぎ しょうが はくさい えのき ねぎ りんご 干ししいたけ	米 もち米 南部せんべい しゅうまいの皮 片栗粉	米油 ごま油	648	18.1
20	金		○	マーボーやきそば		ごまぽんずあえ	フライドポテト		豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干ししいたけ 玉ねぎ ねぎ にら きゃべつ もやし レモン	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	657	16.9
24	火		○	むぎごはん	さかなの かんこくふうやき	きゃべつの あっさりあえ	いものこじる		★さば ★かつおぶし 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ きゃべつ 玉ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里芋	米油 ごま ごま油	620	18.2
25	水		○	キャロットライス えびクリームソース			イタリアンスープ	くだもの	鶏肉 むきえび ★卵	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース みかん	米 小麦粉 じゃがいも パン粉	米油 バター	710	14.6
26	木	ねりまくさん きゃべつ しょうきゅうしょく	○	むぎごはん	ねりまきゃべつ たっぷりミートローフ	ねりまきゃべつと こまつなのサラダ	ABCスープ		豚肉 ★卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	きゃべつ ホールコーン グリンピース にんにく	米 麦 パン粉 マカロニ	米油	649	17.1
27	金	おんがくかい おうえんきゅうしょく	○	にしょく あげパン	ポトフ	マスタードサラダ			豚肉 きなこ ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	ミルクパン コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油	615	16.1

※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、かき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。

早ね 早おき 朝ごはん

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	Aμg RE	B_1 mg	B_2 mg	C mg	g	g
今月の平均	630	16.5	31.6	347	2.3	270	0.41	0.53	34	6.9	2.5