

10がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品				
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる 炭水化物 脂質		体の調子を整える 緑黄色野菜 淡色野菜				
2	金		○	しゃんはいやしそば		かんたんスープ	フルーツヨーグルト	鶏肉・いか・豚肉・鶏肉 豆腐	牛乳・ヨーグルト	中巻類・でんぷん・砂糖 油・ごま油	人参・青梗菜	生野菜の子・キャベツ・もやし 干し椎茸・白菜・みかん缶 黄緑色・パインアップル缶	612	30.2		
5	月		○	まるパン	サモサ	ツナサラダ	やさいスープ	豚肉・ツナ	牛乳	丸パン・じゃが芋・砂糖 小麦粉・卵・ウゼの皮	油・ごま油	人参・小松菜	にんにく・玉葱・キャベツ・もやし きゅうり・コーン	625	25	
6	火		○	ごはん	わふうハンバーグ		ぐたくさんみそしる	鶏肉・みそ・たまご 漬揚げ	牛乳	赤・白・粉・砂糖 でんぷん	油	人参・小松菜	生野菜・ねぎ・玉葱・干し椎茸・しめじ えのき・キャベツ・大根	638	30.5	
7	水		○	わかめごはん	とうふとえびの ケチャップに	はるさめサラダ		鶏肉・海苔・みそ・豆腐 ハム	牛乳・わかめ	赤・砂糖・でんぷん 醤油	油・白ごま・ごま油	人参	生野菜・にんにく・干し椎茸・竹の子 玉葱・白菜・グリーンピース・もやし きゅうり	645	25.9	
9	金	めのあいごで こんだて	○	パンキンパン	さけのオイルやき		キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	鶏・鶏肉・ベーコン 粉ゼラチン	牛乳・生クリーム 粉寒天	パンキンパン・小麦粉 じゃが芋・砂糖	油・バター	人参・パセリ	レモン・コーン・枝豆 マッシュルーム・玉葱 ぶどうジュース・ブルーベリー	631	32.5	
13	火		○	ごはん	さかなのもみじあげ	おひたし	みそしる	魚・たまご・漬揚げ みそ	牛乳・わかめ	赤・小麦粉・砂糖 じゃが芋	油	人参・小松菜	もやし・大根・玉葱	648	28.4	
14	水	おたんじょうび きゅうしよく	○	スパゲティきのこソース			コンソメスープ		鶏肉・豚肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	スパゲティ類・小麦粉 じゃが芋	オリーブ油・油・バター	パセリ・人参 小松菜	にんにく・玉葱・マッシュルーム しめじ・えのき・コーン	684	26.9
15	木	さねんせい せいかつかけんがく	○	むぎごはん	マーボーどうふ	もやしナムル		鶏肉・大豆・みそ・豆腐	牛乳	赤・黄・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参・にら	にんにく・生野菜・干し椎茸・竹の子 玉葱・ねぎ・もやし	613	26.2	
16	金	しゅうぎょうしき しゅうねん きねん	○	せきはん	ぶたロースの さいきょうやき	ひじきいりサラダ	おふのすましじる	さきげ・豚肉・みそ・豆腐	牛乳・昆布・わかめ ひじき	赤・糖類・砂糖・食塩	醤油・ごま油・ごま油	人参	大根・きゅうり・コーン・玉葱・えのき	648	28	
18	月	しぎょうしき	○	むぎごはん	さんまのたつたあげ	だいこんの あまずづけ	やさいみそしる	さんま・みそ	牛乳	赤・黄・でんぷん 砂糖・小麦粉	油	人参・小松菜	生野菜・大根・キャベツ・玉葱	686	26.9	
20	火		○	ナン	キーマカレー	じゃこサラダ		豚肉・大豆	牛乳・粉チーズ・わかめ もちめんじょこ	ナン・小麦粉・砂糖	油・バター・白ごま	人参	生野菜・にんにく・玉葱・コーン きゅうり・大根・マッシュルーム	621	29	
21	水		○	キムチチャーハン			ちゅうかふう コーンスープ	くだもの	鶏肉・たまご・鶏肉	牛乳	赤・じゃが芋・でんぷん	油・白ごま・ごま油	人参・青梗菜	にんにく・生野菜・キムチ・ねぎ・玉葱 グリーンコーン・コーン・果物	626	20.8
22	木		○	ごはん	おやこに	ゆかりだいこん		鶏肉・たまご	牛乳	赤・じゃが芋・砂糖	油	にんにく・ゆかり	玉葱・グリーンピース・大根・きゅうり	606	22.1	
23	金	じゅうさんや こんだて	○	くりごはん	さかなの チャンチャンやき	だいずいりいそに	やさいじる	魚・みそ・鶏肉・漬揚げ 大豆・豆腐	牛乳・昆布・ひじき わかめ	赤・糖類・砂糖 こんにやく	赤・白ごま・油・バター	人参・ピーマン 小松菜	キャベツ・玉葱・もやし・えのき 白菜・ねぎ	641	31.5	
26	月		○	ぶたどん				くだもの	豚肉・豆腐・みそ・鶏肉	牛乳	赤・こんにやく・砂糖 醤油	油	人参・小松菜	生野菜・玉葱・干し椎茸・竹の子・ねぎ ごぼう・果物	630	27.7
27	火		○	コーンマヨネーズ トースト		ポトフ		ハム・豚肉	牛乳・チーズ	食パン・じゃが芋	マヨネーズ・油	パセリ・人参	コーン・にんにく・玉葱・キャベツ	631	28.4	
28	水		○	ごはん	なまあげのふきよせ	みそドレサラダ		鶏肉・生揚げ・みそ	牛乳	赤・こんにやく・砂糖 でんぷん	油・ごま油	人参・小松菜	生野菜・干し椎茸・竹の子・玉葱・大根 キャベツ	650	25.5	
29	木		○	ゆうやけごはん	ぎせいどうふ	うめのりあえ	きのこじる	鶏肉・豆腐・たまご	牛乳・のり	赤・砂糖・でんぷん	ごま油・白ごま・油	人参・小松菜	竹の子・干し椎茸・ねぎ・玉葱 グリーンピース・キャベツ・練り梅 しめじ・えのき・なめこ	602	25.9	
30	金		○	にしよくあげパン	クリームに	カントリーサラダ		きなの・鶏肉	牛乳・粉チーズ	パン・砂糖・じゃが芋 小麦粉	油・バター	人参・ブロッコリー	レモン汁・玉葱・マッシュルーム 白菜・キャベツ・大根	668	23.9	

※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。
※果物は梨、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)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物繊維 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg			
10月分平均	637	27.1	21.1	331	2.5	270	0.48	0.51	29	2.6	5.0
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	330	3.0	170	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0

ごはんつぶも
のこさず食べましょう

