

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)	タンパク質 (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		体の調子を整える			
				炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜								
2	月	ぶんかのひ こんだて	○	さつまいもごはん	きつかシューマイ	ひじきいりサラダ		豚肉・大豆・たまご	牛乳・ひじき	米・砂糖・でんぷん シューマイの皮 薩摩芋	黒ごま・ごま油・油	人参	玉葱・生姜・コーン・大根・きゅうり	645	23.4
5	木	5ねんせい しゃかいかけんがく	○	ごはん	にくどうふ	わだレサラダ	くだもの	豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・こんにやく・砂糖 麩	油・ごま油・白ごま	人参	玉葱・枝豆・キャベツ・もやし・果物	651	27.6
6	金	かいこうきねんび こんだて	○	たいめし	とりのてりやき	こうはくなます	たけのこの すましじる	鯛・油揚げ・鶏肉・豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・砂糖		みつば・人参	干し椎茸・生姜・大根・ゆず・竹の子	615	28.7
9	月		○	ごはん	まめいりごもくに		さんべいじる	鶏肉・さつまいも揚げ・大豆 鮭	牛乳・昆布	米・じゃが芋・砂糖 こんにやく	油	人参	生姜・ごぼう・玉葱・干し椎茸・大根 ねぎ	631	26.2
10	火	いいはのひ こんだて	○	きなこトースト	とうにゅうとぎゅうにゅう のポテトスープ	かみかみサラダ		きなこ・豚肉・豆乳 いか	牛乳・生クリーム	食パン・グラニュー糖 じゃが芋・砂糖	マーガリン・油・バター	人参・パセリ	玉葱・大根・キャベツ・コーン	623	20
11	水		○	ごはん	しせんどうふ	だいたもやしの ナムル		豚肉・豆腐	牛乳	米・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参・青梗菜	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 玉葱・大豆もやし・きゅうり	611	26.7
12	木		○	くろまめごはん	おからコロケ	ごまあえ	ぐたくさんみそしる	黒豆・豚肉・おから たまご・油揚げ・みそ	牛乳	米・砂糖・じゃが芋 小麦粉・パン粉	油・白すりごま	人参・小松菜	玉葱・キャベツ・大根	636	22.9
13	金	かくげいかい	○	こうやどうふの そぼろどん		すいとんじる		鶏肉・高野豆腐・豚肉 豆腐	牛乳	米・砂糖・里芋・小麦粉 白玉粉	油	人参・小松菜	生姜・干し椎茸・グリーンピース・大根 ねぎ・玉葱・ごぼう	663	25.4
16	月	しちごさん こんだて	○	ごもくごはん	しちふくふくろに	ゆかりだいこん	くだもの	豚肉・油揚げ・豆腐 鶏肉・うずら卵	牛乳	米・砂糖・こんにやく でんぷん	油	人参・ゆかり	ごぼう・干し椎茸・竹の子・枝豆 かんぴょう・大根・きゅうり・果物	624	23.2
17	火		○	ごはん	さかなのねぎソース	やさいののりあえ	みそあじ けんちんじる	魚・豆腐・みそ	牛乳・のり	米・でんぷん・じゃが芋 砂糖・里芋	ごま油・油	こねぎ・小松菜 人参	えのきたけ・キャベツ・ごぼう・大根 玉葱・ねぎ	651	25.7
18	水		○	ポテトサラダトーストサンド		ABCスープ		鶏肉	牛乳・ピザチーズ	黒砂糖食パン ABCマカロニ・じゃが芋	マヨネーズ・油	人参・小松菜	玉葱・キャベツ・マッシュルーム コーン	629	23.8
19	木	ねりまキャベツのひ	○	むぎごはん	ホイコーロー	わかめスープ		豚肉・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・麦・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参・ピーマン	生姜・にんにく・キャベツ・玉葱 竹の子・ねぎ	632	22
20	金		○	ふきよせごはん	いりどり	みそドレサラダ		鶏肉・みそ	牛乳	米・餅米・砂糖・里芋 じゃが芋・こんにやく	栗・油・ごま油	人参・小松菜	ごぼう・干し椎茸・しめじ・れんこん グリーンピース・キャベツ・大根	606	20.6
24	火	わしよくのひ 6ねんせい しゃかいかけんがく	○	ごはん	さんまのみそに	わふうサラダ	おふのすましじる	さんま・みそ・豆腐	牛乳・わかめ・昆布	米・砂糖・麩	油	人参	生姜・キャベツ・大根・きゅうり 玉葱・えのきたけ・果物	684	25.4
25	水		○	ごぼういりドライカレー		ニョッキのスープ		豚肉・大豆・鶏肉	牛乳・チーズ	米・麦・小麦粉・砂糖 じゃが芋	油・オリーブ油	人参・ピーマン	セロリ・ごぼう・にんにく・生姜・玉葱 マッシュルーム・キャベツ	694	23.7
26	木	おたんじょうび きゅうしよく	○	ナポリタン		じゃこサラダ	(おたんじょうびデザート)	ベーコン・豚肉	牛乳・ちりめんじゃこ わかめ	砂糖・スパゲティ麺	油・白ごま	人参・ピーマン	玉葱・マッシュルーム・大根・コーン	632	30.8
27	金		○	ゆかりごはん	かにたま	にんじんともやしの かふうあえ	にくだんごスープ	かにフレーク・たまご 鶏肉	牛乳	米・砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油・白ごま	ゆかり・人参 小松菜	竹の子・干し椎茸・グリーンピース もやし・竹の子・白菜・ねぎ・生姜 玉葱	638	30.7
30	月		○	ぶどうパン	ラザニアふうグラタン	イタリアンスープ		豚肉・鶏肉・たまご	牛乳・チーズ・粉チーズ	ぶどうパン・小麦粉 マカロニ・パン粉	油・バター	人参・小松菜	にんにく・生姜・玉葱 コーン・マッシュルーム	650	26.9

※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。
※果物はりんご、みかん、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。

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	C mg		
11月分平均	638	25.1	19.5	350	2.3	251	0.41	0.53	30	2.6	5.1
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

