

9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)
								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									
1	木	きゅうしよく スタート	○	ジャージャーめん	にたまご	わかめサラダ		大豆・豚肉・鶏肉・みそ うずら卵	牛乳・カットわかめ	蒸し中華麺・砂糖 でんぶん	油・白ごま・ごま油 白すりごま	人参	もやし・きゅうり・にんにく・生姜 ねぎ・干し椎茸・竹の子・コーン	652 27.4
2	金	8がつ おたんじょうび きゅうしよく	○	あぶたまどん			なつやさいみそしる	かまぼこ・油揚げ たまご・みそ	牛乳	米・麦・砂糖	油	かぼちゃ・小松菜	玉葱・干し椎茸・枝豆・冬瓜	603 25.6
5	月	れんごうすいえい きろくかい	○	ハヤシライス			バジドレサラダ	豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・砂糖・小麦粉 ざらめ	油・バター	人参・バジル	にんにく・玉葱・マッシュルーム グリーンピース・もやし・キャベツ きゅうり	690 21.9
6	火	れんごうすいえい きろくかい よびび	○	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	613 26.6
7	水		○	ゆかりごはん	なすのはさみあげ		みそしる	ツナ・たまご・みそ	牛乳	米・小麦粉・じゃが芋		ゆかり・パセリ 人参・小松菜	なす・ねぎ・生姜・大根・玉葱・果物	637 23.2
8	木		○	ごはん	ジャージャンどうふ	パンパンジーサラダ		豚肉・みそ・生揚げ 鶏肉	牛乳	米・砂糖・でんぶん	油・ごま	人参	生姜・干し椎茸・竹の子・キャベツ 玉葱・ねぎ・にんにく・きゅうり もやし	646 28.5
9	金	ちようようの せつこんだて	○	きっかごはん	さかなのてりやき	みそドレサラダ	すましじる	魚・鶏肉・豆腐・味噌	牛乳・昆布 カットわかめ	米・でんぶん・砂糖	油・ごま油	小松菜・人参	しめじ・菊の花・生姜・ねぎ 大根・キャベツ	610 29.6
12	月		○	ごはん	ぶたロースの さいきょうやき	だいごんの あまぎづけ	かまぼこの すましじる	豚肩ロース・みそ・豆腐 かまぼこ	牛乳・昆布 カットわかめ	米・砂糖		人参	大根・玉葱・竹の子	630 26.6
13	火		○	さんしよくどん			やさいみそしる	豚肉・大豆・たまご 味噌	牛乳・カットわかめ	米・麦・砂糖	油・白ごま	小松菜・人参	生姜・もやし・大根・キャベツ・玉葱	644 29.9
14	水	ロンドン こんだて	○	はいがパン	フィッシュ&チップス	トマトディップ	スコッチブロス	たら・ひよこ豆・鶏肉 ベーコン	牛乳	胚芽パン・小麦粉・麦 じゃが芋・でんぶん	オリーブ油	ダイトマト缶・人参 パセリ	玉葱・ねぎ・セロリ・キャベツ	693 30.7
15	木	じゅうごや こんだて	○	ごはん	さといもと やさいのうまに	やさいのすみそあえ	みたらしだんご	鶏肉・みそ	牛乳	米・こんにやく・里芋 じゃが芋・砂糖・白玉 でんぶん	油	人参・小松菜	竹の子・干し椎茸・枝豆・キャベツ もやし	647 17.5
16	金	1年生 せいかつか けんがく	○	おきなわふう たきこみごはん	ゴーヤチャンプルー		イナムドウチ	さつま揚げ・豚肉・豆腐 ベーコン・たまご・味噌 かまぼこ・生揚げ	牛乳・昆布	米・あわ・こんにやく	油・ごま油	人参・小松菜	干し椎茸・生姜・枝豆・もやし・大根 にがうり	604 23.5
20	火	けいろうのひ こんだて	○	まめわかごはん	さけのしおやき	ごまあえ	みそあじ けんちんじる	大豆・鮭・豆腐・味噌	牛乳・わかめ	米・砂糖・里芋 じゃが芋	白すりごま・油	小松菜・人参	キャベツ・干し椎茸・ごぼう・大根 玉葱・ねぎ	616 29.9
21	水		○	ガーリックトースト	コーンシチュー		くだもの	豚肉	牛乳・生クリーム	食パン・じゃが芋 小麦粉	マーガリン・油・バター	パセリ・人参	にんにく・玉葱・白菜・グリーンピース クリームコーン缶・コーン・果物	632 19.1
23	金	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	なまあげのふきよせ	うめのりあえ		小豆・鶏肉・生揚げ	牛乳・のり	米・餅米・こんにやく 砂糖・でんぶん	油・ごま油	人参・小松菜	生姜・干し椎茸・竹の子・玉葱 枝豆・キャベツ・練り梅	601 26
26	月	9がつ おたんじょうび きゅうしよく	○	なすとトマトのスパゲティ		ビーンズサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉・味噌・大豆・ハム	牛乳・粉チーズ	スパゲティ麺・砂糖	オリーブ油・油	パセリ・唐辛子 トマト・ダイトマト缶 人参	にんにく・玉葱・なす・きゅうり キャベツ	634 24.8
27	火		○	キムチチャーハン		いためビーフン	しめじスープ	豚肉・たまご・ベーコン いか・鶏肉	牛乳	米・ビーフン	油・白ごま・ごま油	人参・ピーマン 青梗菜	にんにく・生姜・キムチ・ねぎ 干し椎茸・玉葱・キャベツ・もやし しめじ・竹の子	633 23.6
29	木		○	ごはん	にくじゃが	わふうサラダ		豚肉・生揚げ	牛乳・カットわかめ	米・こんにやく・砂糖 じゃが芋	油・白ごま	小松菜・人参	玉葱・枝豆・キャベツ・大根	642 21.3
30	金		○	ごはん	じゃこコロッケ	ゆかりだいごん	みそしる	豚肉・たまご・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ	米・じゃが芋・小麦粉 パン粉・砂糖	油	人参・小松菜 ゆかり	玉葱・大根・キャベツ・きゅうり	665 24.1

※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。
 ※果物はぶどう、なし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 mg	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	636	25.3	20.9	343	2.5	2.22	0.48	0.53	28	2.6	4.7
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	1.70	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

