

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								
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品				
		血や肉を作る		歯や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える								
		タンパク質		ミネラル		炭水化物		脂質		緑黄色野菜		淡色野菜				
3	月		○	たまごとうどん		きりぼしツナサラダ		だいがくいも	豚肉・かまぼこ・たまご ツナ	牛乳・昆布・わかめ	うどん・砂糖・水飴 さつまいも	油・白ごま	人参・小松菜	玉葱・ねぎ・切り干し大根・キャベツ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
4	火		○	ごはん	さばのみそに		けんちんじる		鯖・味噌・鶏肉・油揚げ 豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぶん こんにやく・里芋	油	人参・小松菜	生姜・ごぼう・大根・玉葱・ねぎ	617	22.5
5	水		○	ごはん	あつあげと やさいのにももの	みそマヨネーズやき	おひたし		豚肉・生揚げ・鶏肉 みそ・油揚げ	牛乳・ヨーグルト チーズ	米・砂糖・じゃが芋	油・マヨネーズ	人参・ピーマン 小松菜	ごぼう・玉葱・大根・もやし	610	24.7
6	木		○	コーンとじゃこの ごはん	ぎせい豆腐	わふうサラダ	ぐだくさんみそしる		鶏肉・豆腐・たまご 油揚げ・味噌	牛乳・ちりめんじゃこ わかめ	米・でんぶん・砂糖	油・白ごま	人参・小松菜	コーン・竹の子・干し椎茸・ねぎ 玉葱・グリーンピース・キャベツ・大根	685	25.6
7	金		○	ぶどうパン	サモサ	カラフルサラダ	マカロニスープ		豚肉・鶏肉	牛乳	ぶどうパン・じゃが芋 餃子の皮・小麦粉 砂糖・マカロニ	油	人参・赤ピーマン 小松菜	こんにやく・玉葱・きゅうり・キャベツ コーン・もやし・マッシュルーム	602	25.6
11	火	めのあいごて こんだて	○	ガーリックライス	さけの マヨネーズやき		キャロットポタージュ	ブルーベリーゼリー	豚肉・鮭・味噌 ゼラチン・ベーコン	牛乳・生クリーム・寒天	米・麦・じゃが芋・砂糖 小麦粉	油・マヨネーズ バター	小松菜・人参 パセリ	にんにく・玉葱・生姜・コーン ブルーベリー・ぶどうジュース	668	24.9
12	水		○	むぎごはん	ひきにくとはるさめ のいために		みそワナンタンスープ		豚肉・鶏肉・味噌	牛乳	米・麦・普通春雨 砂糖・乾燥ワナンタ皮	油・ごま油	青梗菜・人参	竹の子・白菜・もやし・玉葱・生姜 にんにく・ねぎ	616	20.2
13	木	じゅうさんや こんだて	○	くりごはん	さかなの もみじあげ	ごもくまめ	えのきのすましじる		魚・たまご・大豆・豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・餅米・小麦粉 こんにやく・砂糖	栗・白ごま	人参	大根・ごぼう・玉葱・えのき	658	29.1
14	金	ギリシャ こんだて	○	まるパン	ムサカ	グreekサラダ	レヴィスア		豚肉・ひよこ豆	牛乳・生クリーム チーズ	丸パン・じゃが芋 小麦粉・パン粉	油・バター オリーブ油	パセリ・ダイストマト ピーマン・人参 赤ピーマン	にんにく・玉葱・なす・きゅうり 黄ピーマン・レモン汁	683	23.8
17	月		○	わかめごはん	ししゃものからあげ	うのはな	やさしみそしる		鶏肉・おから・味噌	牛乳・わかめ・ししゃも 砂糖・こんにやく	米・でんぶん 砂糖・こんにやく	油・ごま油	人参・葉ねぎ 小松菜	干し椎茸・大根・キャベツ・玉葱	604	28
18	火		○	ハムチーズ トーストサンド	ハンガリーふう シチュー	コールスローサラダ			ハム・豚肉	牛乳・チーズ	胚芽パン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	油・バター	人参・ダイストマト パセリ	玉葱・キャベツ・コーン	615	27.3
19	水		○	ピビンバ			はくさいスープ	くだもの	豚肉・大豆・油揚げ 鶏肉	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・生姜・ぜんまい・もやし 白菜・コーン・果物	642	24.5
20	木	きゅうしよく ししよくかい	○	うめだいずごはん	ムロアジの さんがやき	ごまあえ	みそしる		青大豆・ムロアジ・たら たまご・味噌・油揚げ	牛乳・わかめ	米・餅米・砂糖 じゃが芋・でんぶん	白ごま・白すりごま	ゆかり・小松菜 人参	梅干し・ねぎ・生姜・にんにく・大根 キャベツ・玉葱	618	32.5
21	金		○	むぎごはん	しせん豆腐	はるさめサラダ			豚肉・豆腐・ハム	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん 普通春雨	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・もやし・きゅうり	668	26.6
24	月		○	むぎごはん	さんまのたつたあげ	ゆかりだいこん	なめこのみそしる		さんま・豆腐・味噌	牛乳	米・麦・でんぶん 小麦粉	油	ゆかり・小松菜	生姜・大根・きゅうり・玉葱・なめこ ねぎ	682	25.1
25	火		○	チャーハン	とうふとえびの ケチャップに	もやしの ピリからあえ			焼豚・なると・たまご 鶏肉・海老・味噌・豆腐	牛乳	米・砂糖・でんぶん	油・ごま油・白ごま	人参	にんにく・生姜・干し椎茸・ねぎ 枝豆・竹の子・玉葱・白菜・もやし グリーンピース・きゅうり	660	34
26	水		○	やきカレーパン	はくさいのシチュー		くだもの		豚肉・たまご・鶏肉	牛乳・生クリーム	丸パン・パン粉・小麦粉 じゃが芋	油・バター	人参	生姜・玉葱・白菜・グリーンピース 果物	641	25.1
27	木		○	ごはん	とりつくね	うめのりあえ	さつまじる		鶏肉・豚肉・さつま揚げ 味噌・豆腐	牛乳・ひじき・のり	米・砂糖・でんぶん こんにやく	油・ごま油	小松菜・人参	枝豆・コーン・キャベツ・練り梅 玉葱・ごぼう・大根・ねぎ	648	32.2
28	金	10がつ おたんじょうび きゅうしよく	○	スパゲティきのソース		カントリーサラダ			鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	スパゲティ麺・小麦粉 砂糖	オリーブ油・油・バター	パセリ・人参	にんにく・玉葱・マッシュルーム しめじ・えのき・キャベツ・大根 レモン汁	643	23
31	月		○	にしよくあげパン	かぼちゃいり クリームシチュー	じゃこサラダ			きな粉・鶏肉	牛乳・生クリーム ちりめんじゃこ・わかめ	パン・じゃが芋・小麦粉 砂糖	油・バター・白ごま	人参・かぼちゃ パセリ	セロリ・玉葱・きゅうり・大根・コーン	636	23.1

※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、梨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		
10月分平均	640	26	21.8	371	2.4	241	0.43	0.57	28	2.6	4.9
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

