

11がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

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 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	エネルギー (Kcal)								
1	火		○	ごはん (のりのつくだに)	いりどり	やさいのごまずあえ	くだもの	鶏肉	牛乳・のり	米・砂糖・じゃが芋 里芋・こんにゃく	油・白すりごま	人参・小松菜	ごぼう・れんこん・干し椎茸・枝豆 もやし・果物	617 21.6
2	水		○	ふきよせごはん	きつかけシューマイ	みそだしサラダ		豚肉・みそ	牛乳	米・餅米・でんぶ シューマイの皮・砂糖	ごま油・油	人参・小松菜	ごぼう・干し椎茸・しめじ・玉葱・生薑 コーン・キャベツ・大根・生薑	602 22.7
7	月	かいこうきねん こんだて		たいめし	ふくさたまご	こうはくなます	すましじる	たい・油揚げ・豚肉 たまご・鶏肉・豆腐	ミルクコーヒー・昆布 わかめ	米・砂糖	油	みつば・小松菜 人参	干し椎茸・玉葱・大根・ゆず・ねぎ	617 29.3
8	火		○	ごはん	ぶたにくの しょうがやき		くだもの	豚肉・みそ	牛乳・わかめ	米・砂糖・薩摩芋	油	人参	玉葱・もやし・生薑・しめじ・白菜 果物	606 25.6
9	水	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 きりぼしサラダ		きな粉・豚肉・豆乳 ツナ	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 小松菜	玉葱・切り干し大根・キャベツ	649 23.1
10	木		○	ゆかりごはん	いかのチリソース	ナムル	ちゅうかふう コーンスープ	いか・鶏肉	牛乳	米・でんぶ・砂糖 じゃが芋	ごま油・白ごま・油	ゆかり・人参 小松菜	にんにく・生薑・玉葱・もやし・コーン クリームコーン	680 26.3
11	金	アメリカ りょうり	○	ジャンバラヤ	チリコンカン	コールスローサラダ		鶏肉・ウィンナー 大豆・ベーコン・豚肉	牛乳	米・小麦粉・砂糖	油	人参・ピーマン ダイズマト	にんにく・生薑・マッシュルーム コーン・玉葱・キャベツ	697 27.7
14	月	しちごさん こんだて	○	またいたげごはん	しちふくふくろに	ゆかりだいこん	みそしる	豚肉・油揚げ・豆腐 鶏肉・うずら卵・みそ	牛乳・わかめ	米・こんにゃく・砂糖 でんぶ・じゃが芋	油	人参・ゆかり	ごぼう・まいたけ・かんぴょう・大根 きゅうり・玉葱	625 25.4
15	火		○	カレービーンズドック	クリームに			豚肉・大豆・鶏肉	牛乳・チーズ・粉チーズ	コッペパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・バター	人参・パセリ ブロッコリー	玉葱・マッシュルーム・白菜	654 30.3
16	水	ねりま キャベツのひ	○	ごはん	ホイコーロー		かんとんスープ	豚肉・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳	米・でんぶ	油・ごま油	人参・ピーマン 青梗菜	生薑・にんにく・キャベツ・玉葱 竹の子・干し椎茸・白菜	677 23.9
17	木		○	さつまいもごはん	さかなのネギソース		やさいみそしる	魚・油揚げ・みそ	牛乳	米・薩摩芋・でんぶ 砂糖	黒ごま・ごま油	こねぎ・小松菜 人参	えのき・大根・キャベツ・玉葱・果物	615 26.5
18	金	おんがくかい	○	しおラーメン (にたまごつき)	ちゅうか ドレッシングサラダ			豚肉・なるとうずら卵 ハム	牛乳・わかめ	蒸し中華麺・砂糖	ごま油・油・白ごま	人参	セロリ・生薑・にんにく・もやし・白菜 玉葱・ねぎ・コーン・きゅうり	608 26.6
22	火		○	まるパン	かぼちゃのグラタン	フレンチサラダ	パミセリスープ	鶏肉	牛乳・生クリーム 粉チーズ	丸パン・小麦粉・パン粉 砂糖・じゃが芋 パミセリ	油・バター	かぼちゃ・パセリ 人参・小松菜	コーン	24.1
24	木	おたんじょうび きゅうしよく	○	シャキシャキそぼろどん			とんじる	鶏肉・大豆・豚肉・みそ 豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶ こんにゃく・じゃが芋	油	人参・小松菜	玉葱・切り干し大根・ごぼう・大根 ねぎ	680 27.2
25	金	わしよくのひ こんだて	○	ごはん	さけのおうごんやき	ひじきいりサラダ	たけのこの すましじる	鮭・みそ・豆腐	牛乳・ひじき・昆布 わかめ	米・砂糖	マヨネーズ・油 ごま油	パセリ・人参	生薑・大根・きゅうり・コーン・竹の子	607 28
28	月	6ねんせい しゃかいけんがく	○	わかめごはん	すぶた		ビーフンスープ	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋 でんぶ・ビーフン	油・ごま油	人参・ピーマン	生薑・竹の子・玉葱・干し椎茸 にんにく・パインナップル缶・白菜 キャベツ	693 22.4
29	火		○	ごはん	さかなの わふうステーキ	やさいのすみそあえ	かきたまじる	魚・みそ・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぶ	バター・油	人参・小松菜	にんにく・キャベツ・もやし・玉葱 ねぎ	628 29.7
30	水		○	ナン	キーマカレー	カントリーサラダ		豚肉・大豆	牛乳・粉チーズ	ナン・小麦粉・砂糖	油・バター	人参	生薑・にんにく・玉葱・キャベツ マッシュルーム大根・レモン汁	619 26.1

※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。
 ※果物は柿・りんご・みかん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	641	25.9	21	332	2.4	257	0.48	0.56	33	2.6	5.0
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

