

9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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
								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	緑黄色野菜	体の調子を整える 淡色野菜		
1	金	きゅうしよく スタート	○	みそラーメン		にたまご	ナムル	味噌・豚肉・うずら卵	牛乳	蒸し中華麺	油・ごま油・白ごま	人参・にら・小松菜	にんにく・生薑・ねぎ・白菜・玉葱 もやし・コーン	612	23.6
4	月	8がつ おたんじょうび きゅうしよく	○	ハヤシライス		バジルドレサラダ	(おたんじょうびデザート)	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・パジル	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	673	21.7
5	火	6ねんせい れんごうすいせいきろくかい	○	あぶたまどん			やさしみそしる	かまぼこ・油揚げ・卵 味噌	牛乳	米・麦・砂糖	油	小松菜・人参	玉葱・干し椎茸・枝豆・大根 キャベツ	625	27.8
6	水	れんごうすいせいきろくかい よびび	○	ホットドック		かぼちゃいりクリームシチュー		ウィンナー・鶏肉	牛乳・生クリーム	パン・砂糖・小麦粉	マーガリン・油 バター	人参・かぼちゃ パセリ	キャベツ・玉葱・セロリ	656	22.4
7	木	先生のふるさとの味 さとうせんせい みやぎけん	○	ゆかりごはん	さかなのわふう ステーキ	はっとじる	ずんだだんご	魚	牛乳・昆布	米・胚・白玉粉・小麦粉 砂糖	バター	ゆかり・人参 小松菜	にんにく・ごぼう・大根・玉葱・ねぎ 枝豆	693	27.6
8	金	せいかいのりようり ~ペルー~	○	ロモサルタード		ソルテリート・デ・ケソ		豚肉	牛乳・ダイスチーズ	米・じゃが芋・砂糖	油・オリーブ油	トマト・ダイストマト缶 パセリ・人参	玉葱・にんにく・コーン・空豆	651	20.9
11	月	ちようようのせつく こんだて	○	きくのはないり ごはん	ふくさたまご	みそドレサラダ	たけのこの すましじる	鶏肉・卵・味噌・豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	しめじ・菊の花・玉葱・干し椎茸 キャベツ・大根・竹の子	600	25.1
12	火		○	うめだいずごはん	ししやもの なんばんづけ		みそしる	青大豆・油揚げ・味噌	牛乳・ししやも	米・餅米・めんぷん 小麦粉・砂糖		ゆかり・ピーマン・人参 赤ピーマン・小松菜	梅干し・ねぎ・玉葱・黄ピーマン 大根・果物	654	30.7
13	水		○	コーンマヨネーズ トーストサンド	ポトフ			ハム・豚肉	牛乳・ピザチーズ	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
14	木		○	ごはん	ぶたにくと なすのいため		ワンタンスープ	豚肉・味噌・鶏肉	牛乳	米・砂糖・ワンタン皮	油・ごま油	人参・赤ピーマン	にんにく・生薑・なす・黄ピーマン 枝豆・白菜・玉葱・もやし・ねぎ・果物	614	25.8
15	金		○	ミルクパン	ポークシチュー	フレンチサラダ		豚肉	牛乳・生クリーム	ミルクパン・じゃが芋 小麦粉・ざらめ・砂糖	バター・油	人参	にんにく・マッシュルーム・きゅうり グリーンピース・キャベツ・もやし・玉葱	637	26.7
19	火	けいろうのひ こんだて	○	まめわかごはん	さけのおうごんやき	ごまあえ	けんちんじる	大豆・鮭・味噌・油揚げ 豆腐	牛乳・わかめ・昆布	米・砂糖・こんにやく 里芋	マヨネーズ・油 白すりごま	パセリ・小松菜 人参	生薑・キャベツ・ごぼう・大根・玉葱 干し椎茸・ねぎ	665	29.9
20	水		○	ごもくあんかけやきそば			かんとんスープ	豚肉・いか・えび・鶏肉 豆腐	牛乳・ヨーグルト	蒸し中華麺・砂糖 めんぷん	油・ごま油	人参・青梗菜	にんにく・生薑・竹の子・干し椎茸 玉葱・白菜・みかん缶・黄桃缶 パイナップル缶	668	27.2
21	木		○	おきなわふう たきこみごはん	ゴーヤチャンプルー		イナムドゥチ	薩摩揚げ・豚肉・豆腐 ベーコン・卵・生揚げ かまぼこ・味噌	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・生薑・枝豆・もやし・大根 にがうり	600	23.3
22	金	9がつ おたんじょうび きゅうしよく	○	パプリカライスクリームソースがけ		ミネストローネスープ	(おたんじょうびデザート)	豚肉・鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	米・小麦粉・じゃが芋 砂糖・マカロニ	油・バター	人参・パセリ トマトジュース ピーマン・トマト缶	にんにく・玉葱・マッシュルーム セロリ	634	20.9
25	月	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	さけのこうみやき	だいこんの あまずづけ	とんじる	小豆・鮭・豚肉・味噌 豆腐	牛乳	米・餅米・砂糖・薩摩芋 こんにやく	油	人参・小松菜	生薑・ねぎ・大根・ごぼう・玉葱	608	30.3
26	火		○	ごはん	にくじゃが	うめのりあえ	くだもの	豚肉・生揚げ	牛乳・のり	米・こんにやく・じゃが芋 砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	玉葱・グリーンピース・キャベツ 練り梅・果物	654	21.6
27	水		○	まるパン	かぼちゃグラタン	カラフルサラダ	やさいスープ	鶏肉	牛乳・生クリーム 粉チーズ	丸パン・小麦粉・パン粉 じゃが芋・砂糖	油・バター	かぼちゃ・パセリ・人参 小松菜・赤ピーマン	玉葱・マッシュルーム・コーン キャベツ・きゅうり・もやし	664	25.5
28	木		○	ごはん	なすのはさみあげ	ゆかりだいこん	ぐたくさんみそしる	ツナ・卵・油揚げ・味噌	牛乳・のり	米・砂糖・小麦粉		パセリ・ゆかり 小松菜・人参	なす・ねぎ・生薑・大根・きゅうり キャベツ・玉葱	628	21.9
19	金		○	チャーハン	とうふとえびの ケチャップに	もやしのナムル		焼き豚・なると・卵 鶏肉・えび・味噌・豆腐	牛乳	米・めんぷん・砂糖	油・白ごま	人参	にんにく・生薑・干し椎茸・もやし グリーンピース・竹の子・玉葱・ねぎ・白菜	663	33.4

※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・ブルーベリー・巨峰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・中学生)

	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		
9月分平均	641	25.6	21.3	342	2.3	251	0.44	0.55	32	2.7	4.8
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

