

10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				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	菌や骨を作る 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									
3	火		○	ごはん	すきやきふう	うめのりあえ		豚肉・豆腐	牛乳・のり	米・こんにやく・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・練り梅	620 23.2
4	水	じゅうごや こんだて	○	さといもごはん	ししやもの みりんやき	みそしる	みたらしだんご	鶏肉・油揚げ・味噌	牛乳・ししやも	米・里芋・砂糖 冷凍白玉・でんぶ		人参・小松菜	大根・玉葱	616 25.7
5	木		○	たこの パプリカライス	マカロニグラタン	フレンチサラダ	やさいスープ	たこ・えび	牛乳・チーズ	米・小麦粉・マカロニ パン粉・砂糖	油・バター	人参・ピーマン 小松菜	玉葱・にんにく・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・コーン	682 24.4
6	金		○	わかめごはん	すぶた			豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋 でんぶ・春雨	油・ごま油	人参・ピーマン	生姜・竹の子・玉葱・干し椎茸 にんにく・パインナップル・白菜 キャベツ	628 21.1
10	火	めのあいごで こんだて	○	パンキンパン	さけの ラビコトソースやき		ブルーベリー ゼリー	鮭・鶏肉・ベーコン ゼラチン	牛乳・生クリーム・寒天	パンキンパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・バター	トマト・人参・パセリ	玉葱・ピクルス・コーン・ブルーベリー ぶどうジュース	619 28.7
11	水		○	こうやどうふのそぼろどん				鶏肉・凍り豆腐・豚肉 薩摩揚げ・味噌・豆腐	牛乳	米・砂糖・こんにやく	油	人参	生姜・干し椎茸・枝豆・玉葱・ごぼう 大根・ねぎ	604 28.1
13	金		○	コーンとじゃこの ごはん	かにたま	いためビーフン	わかめスープ	かに・たまご・ベーコン 豚肉・豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ わかめ	米・ビーフン	油・白ごま	人参・ピーマン	コーン・グリーンピース・干し椎茸 竹の子・玉葱・キャベツ・もやし 生姜・ねぎ	608 26.3
16	月		○	ごはん	ぶたにくの しょうがやき		ぐたくさんみそしる	豚肉・油揚げ・味噌	牛乳	米・砂糖・じゃが芋	油	小松菜・人参	玉葱・もやし・生姜・キャベツ・大根 果物	602 26.6
17	火		○	むぎごはん	マーボーどうふ	もやしの ピリからあえ		豚肉・大豆・味噌・豆腐	牛乳	米・砂糖・でんぶ	油・ごま油・白ごま	人参・にら	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 玉葱・ねぎ・もやし・きゅうり	610 26.1
18	水		○	ピザトーストサンド	クリームに			ベーコン・ハム・鶏肉	牛乳・チーズ・粉チーズ	食パン・じゃが芋 小麦粉	油・バター	ダイズ・トマト・人参 ピーマン ブロッコリー	玉葱・マッシュルーム・白菜	616 27.7
19	木	先生ふるさとの味 うただせんせい ちばけん	○	ごはん (のりのつくだに)	とりにくの うめみそやき	だいごんの あまずけ	つみれじる	鶏肉・味噌	牛乳・のり・昆布 いわし	米・砂糖・こんにやく でんぶ		人参・小松菜	梅・大根・生姜・ねぎ・果物	671 27.8
20	金		○	ゆうやけごはん	とうふのまごあげ	わふうサラダ	やさいみそしる	豆腐・豚肉・たまご 味噌	牛乳・ちりめんじゃこ わかめ	米・でんぶ・砂糖	ごま油・白ごま・油	人参・小松菜	玉葱・竹の子・グリーンピース 大根・キャベツ	660 25.9
23	月		○	スパゲティきのこソース		カラフルサラダ		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・赤ピーマン	にんにく・玉葱・マッシュルーム しめじ・えのき・きゅうり・キャベツ コーン・もやし	688 25.7
24	火		○	ごはん	なまあげの ふきよせ	みそドレサラダ	くだもの	鶏肉・生揚げ・味噌	牛乳	米・こんにやく・砂糖 でんぶ	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・大根・果物	691 26.1
25	水	おたんじょうび きゅうしょく	○	ドライカレー		カントリーサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳	米・小麦粉・砂糖	油・バター	人参・ピーマン	にんにく・生姜・玉葱・レーズン キャベツ・大根・レモン汁	682 23.8
26	木		○	むぎごはん	さんまの たつたあげ	ゆかりだいごん	なめこじる	さんま・豆腐・味噌	牛乳	米・麦・でんぶ 小麦粉		ゆかり	生姜・大根・きゅうり・玉葱・なめこ ねぎ	690 25.4
27	金	せかいのりょうり ~アイルランド~	○	ぶどうパン	シェパードパイ	ダブリン・コドル		豚肉・ウィンナー ベーコン	牛乳	ぶどうパン・じゃが芋 オリーブ油	油・バター	人参	にんにく・玉葱・キャベツ	661 26.6
30	月		○	ゆかりごはん	かぼちゃコロッケ	おひたし		豚肉・たまご・油揚げ	牛乳・生クリーム	米・じゃが芋・小麦粉 パン粉・砂糖	油	ゆかり・かぼちゃ 小松菜・人参	玉葱・もやし	650 20
31	火		○	ツナドック		レンズまめのスープ	くだもの	ツナ・鶏肉・レンズ豆	牛乳	コッペパン・砂糖	マヨネーズ・油	パセリ・人参 小松菜	玉葱・キャベツ・マッシュルーム コーン・果物	611 25

※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、梨、柿、りんご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	643	25.5	21.6	354	2.3	253	0.44	0.58	29	2.5	4.5
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



ごはんつづも
のこさず食べましょう

