

11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		
1	水	じゅさんや こんだて	○	くりごはん	さけのチャンチャン やき	まめいりごもくに	たけのこの すましじる	鶏・味噌・鶏肉・大豆 薩摩揚げ・豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・餅米・砂糖 じゃが芋・こんにやく	栗・黒ごま・油・バター	人参・ピーマン	キャベツ・玉葱・もやし・えのき 干し椎茸・竹の子・生薑・ごぼう	644 31.8
2	木	5ねんせい しゃいかけんがく	○	ごはん	いりどり	みそドレサラダ		鶏肉・味噌	牛乳	米・黒ごま・じゃが芋 こんにやく・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	ごぼう・れんこん・干し椎茸・枝豆 キャベツ・大根	611 20.4
6	月	かいこうきねん こんだて	セレクト	たいめし	むしぶた ごまだれソース	こうはくなます	おふのすましじる	鯛・油揚げ・豚肉・豆腐	セレクト飲み物・昆布 わかめ	米・砂糖・麩	白すりごま・ごま油	みつば・人参	干し椎茸・生薑・ゆず・えのき 大根	610 27.2
7	火		○	にしよあげパン	にくだんごスープ	ブロッコリーサラダ		きなこ・鶏肉・たまご 大豆・ハム	牛乳	パン・砂糖・でんぶん 春雨	油	人参・小松菜 ブロッコリー	竹の子・干し椎茸・白菜・生薑・ねぎ	603 26.8
8	水	いいはのひ こんだて	○	ごはん	あじのかみかみ バーグ		やさしみそしる	鶏肉・豚・凍り豆腐 たまご・味噌	牛乳	米・砂糖・でんぶん	油	人参・小松菜	にんにく・生薑・玉葱・れんこん 切り干し大根・大根・キャベツ・果物	603 27.5
9	木	せかいのりょうり ～かんこく～	○	ピビンバ			キムチチゲ	豚肉・油揚げ・味噌 豆腐	牛乳・わかめ	米・麦・砂糖・でんぶん 春雨	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・生薑・げんまい・もやし しめじ・キムチ・白菜	670 27.5
10	金	先生のふるさとの味 ななじませんせい かながわけん	○	サンマーマン			だいがくも	豚肉	牛乳	蒸し中華麺・でんぶん 砂糖・水餃子・薩摩芋	油・ごま油・黒ごま	人参・小松菜	にんにく・生薑・玉葱・もやし	685 20.1
13	月	しちごさん こんだて	○	まいたけごはん	しちふくふくろに	ゆかりだいこん	みそしる	油揚げ・豆腐・鶏肉 うずら卵・味噌	牛乳・わかめ	米・こんにやく・砂糖 でんぶん・じゃが芋	油	人参・ゆかり	まいたけ・ごぼう・かんぴょう・大根 きゅうり・玉葱	604 24.3
14	火		○	まるパン	サモサ	ツナサラダ	やさいスープ	豚肉・ツナ	牛乳	丸パン・じゃが芋・砂糖 餃子の皮・小麦粉	油・ごま油	人参・小松菜	にんにく・生薑・キャベツ・もやし きゅうり・コーン	614 24.8
15	水	ねりまキャベツのひ こんだて	○	ごはん	ホイコーロー		ごもくさっぱりスープ	豚肉・味噌・鶏肉・豆腐	牛乳	米・でんぶん	ごま油・油	ピーマン・人参	キャベツ・玉葱・竹の子・にんにく 生薑・ねぎ・もやし	668 24.4
16	木		○	ごはん	おやこに	やさいのすみそあえ		鶏肉・たまご・味噌	牛乳	米・じゃが芋・砂糖	油	人参・小松菜	玉葱・枝豆・キャベツ・もやし	650 22.7
17	金	BOOKきゅうしよく ちゅうがくねん	○	ガーリック トースト	クリームシチュー	フレンチサラダ	くだもの	鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	食パン・じゃが芋・砂糖 小麦粉	マーガリン・油・バター	パセリ・人参	にんにく・玉葱・マッシュルーム キャベツ・もやし・きゅうり・果物	656 21.4
20	月	おたんじょうび きゅうしよく	○	ちゅうかどん (にたまごつき)			ビーフンスープ (おたんじょうびデザート)	豚肉・いか・うずら卵 鶏肉・豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん ピーマン	ごま油	人参	にんにく・竹の子・干し椎茸・玉葱 白菜・キャベツ	602 25.1
21	火		○	さつまいも ごはん	さかなの もみじあげ	おひたし	みそしる	魚・たまご・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳	米・薩摩芋・小麦粉 砂糖	黒ごま	人参・小松菜	もやし・大根・玉葱	635 28.6
22	水		○	カレーピラフ			ABCスープ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・ABCマカロニ	油	人参・小松菜	玉葱・コーン・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・果物	618 23.5
24	金		○	ポテトサラダ コッペ	ポークビーンズ			豚肉・大豆	牛乳・チーズ	胚芽パン・じゃが芋 砂糖・小麦粉	マヨネーズ・油 バター	人参・パセリ	にんにく・玉葱	696 28.1
27	月	わしよのひこんだて 6ねんせい しゃいかけんがく	○	ごはん	さんまのみそに	ごまあえ	とうふだんごじる	さんま・味噌・鶏肉 豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・白玉粉	白すりごま	小松菜・人参	生薑・キャベツ・大根・玉葱	677 25.6
28	火		○	ごはん	にくどうふ	うめのりあえ		豚肉・豆腐	牛乳・のり	米・こんにやく・砂糖 麩	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	608 27.3
29	水		○	ハムチーズ トーストサンド	マカロニのトマトに		くだもの	ハム・豚肉・大豆	牛乳・チーズ・粉チーズ	胚芽パン・じゃが芋 マカロニ・小麦粉・砂糖	油・バター	人参・ダイストマト	玉葱・キャベツ・果物	688 32.2
30	木		○	ゆかりごはん	さいのものの すきやきコロッケ	じゃこサラダ	あおさじる	豚肉・味噌・豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ わかめ・あおさ	米・じゃが芋・こんにやく 砂糖・小麦粉・パン粉 黒ごま	油・白ごま	ゆかり・人参	生薑・玉葱・ねぎ・きゅうり・大根 コーン	652 25.2

※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。
 ※果物はりんご、梨、みかん、柿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	640	25.7	20.5	342	2.3	236	0.46	0.55	34	2.6	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



給食は多くの人によって作られています。

