

9がつ こんだてひょう 								主な材料とその働き						栄養量	
練馬区立光が丘四季の香小学校								赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
1	火		○	パン	かぼちゃグラタン			とり肉 ベーコン 大豆	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト缶 トマトジュース	たまねぎ マッシュルーム にんにく	★パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米油 ★バター	697	14.3
2	水		○	むぎごはん	おやこに			とり肉 ★卵	★牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油	615	14.2
3	木		○	むぎごはん	いかのチリソース			★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま油 米油	593	15.9
4	金	おきなわけんのきょうどりょうり	○	シシジュシー(まぜごはん)	ゴーヤチャンプルー			豚肉 油揚げ ベーコン 豆腐 ★卵 ★かつお節 厚揚げ みそ	刻み昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ もやし ゴーヤ 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	627	16.7
7	月		○	あんかけやきそば				豚肉 ★えび 大豆	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	648	16.4
8	火		○	ごはん	さばのごまみそやき	こまつなのツナあえ	とうふだんごじる	★さば みそ ★まぐろ缶 とり肉 豆腐	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 白玉粉	白すりごま 白ごま 米油	658	16.9
9	水	ちょうようのせつく こんだて	○	うめひじきごはん	きっかむし		よしのじる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 ★かまぼこ	ひじき ★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜	かりかり梅 刻み 枝豆 ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 ごぼう	米 もち米 砂糖 片栗粉	白ごま 米油	592	16.8
10	木		○	カレーまーぼーどうふどん			きりぼしだいこんのナムル	豚ひき肉 大豆 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 切干大根 もやし みかん缶 バインアップル缶 ★桃缶 ナタデココ缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	687	13.6
11	金		○	コーンピラフ	おまめのキッシュ			ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ	米 大麦	米油 ★バター	643	14.9
14	月		○	ぶたバラたかなごはん	かじきのバーベキューやき			豚肉 かじき とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 高菜漬 小松菜	生姜 にんにく ねぎ りんご レモン ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米油	623	17.9
15	火		○	はちみつレモントースト	ポークシチュー		フレンチサラダ	豚肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん トマトピューレ	レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	★食パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖 ざらめ	★マーガリン 米油 ★バター	683	13.0
16	水		○	あおだいずごはん	あつあげとやさいのもの		やさいのすみそあえ	大豆 豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ もやし	米 もち米 砂糖	米油	635	16.1
17	木		○	ぶたキムチどん				豚肉 みそ とり肉 豆腐	★牛乳	にんにく 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし キムチ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま油	645	14.1
18	金		○	わかめごはん	さけのマヨチーズやき			★鮭 みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★チーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	マッシュルーム たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米	★マヨネーズ	620	17.2
23	水	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	なすのはさみあげ			小豆 ★まぐろ缶 ★卵 とり肉 ★さつま揚げ	★牛乳	パセリ にんじん 小松菜	枝豆 なす ねぎ 生姜 ごぼう 大根	米 もち米 小麦粉	米油	624	15.0
24	木		○	むぎごはん	かんこくふうにくじゃが		かりかりあぶらあげサラダ	豚肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	654	14.5
25	金		○	スパゲティきのソース				ベーコン とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ 大根 きゅうり コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 ★バター ごま油	643	13.7
28	月		○	じゃこなめし	きびなごのからあげ			とり肉 豆腐 みそ	★ちりめんじゃこ ★牛乳 ★きびなご	小松菜 にんじん	生姜 ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 里芋 白玉粉	ごま油 白ごま 米油	633	16.9
29	火		○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため			豚肉 とり肉 厚揚げ ゼラチン	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油	666	14.7
30	水		○	やきカレーパン	かぼちゃのクリームシチュー			豚ひき肉 ★卵 とり肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	生姜 たまねぎ セロリ	★丸パン パン粉 小麦粉 じゃが芋	米油 ★バター	636	14.4

※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、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	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	641	15.3	29.1	336	2.2	257	0.39	0.51	28	2.4	4.5
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上