

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	水		○	チキンカレー		ツナサラダ	ミニトマト	鶏もも まぐろ缶	★牛乳	にんじん トマト缶 トマト	生姜 にんにく たまねぎ ★りんご キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	611	12.7
2	木		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりの ごますあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり★くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	592	15.6
3	金		○	パインパン	かぼちゃグラタン		ミネストローネ	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	★パインパン 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 砂糖 マカロニ	米油 ★バター	656	15.2
6	月	おきなわけんの きょうどりより	○	シシジューシー	ゴーヤチャンプルー		イナムドゥチ	豚肉 油揚げ 厚揚げ ベーコン 豆腐 ★卵 かつお節 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ もやし ゴーヤ 大根 ねぎ	米 もち米 ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	590	17.9
7	火		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		オニオンスープ	ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆 とり肉	★牛乳 ★生クリー ム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン	米 麦	★バター 米油	630	16.5
8	水		○	あんかけやきそば		スパイシー ポテトビーンズ	くだもの	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 ★くだもの カリカリ梅 刻み 枝豆	中華めん 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	米油 ごま油	634	17.0
9	木	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	ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 ごぼう	米 もち米 砂糖 パン粉 片栗粉	白ごま ごま油	554	17.8
10	金		○	キムチチャーハン	はるまき		やさいスープ	豚肉 ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 白菜 コーン	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	601	14.6
13	月		○	ごはん	いかの レモンじょうゆがけ	もやしのピリカラあえ	みそすいとんじる	★いか 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	レモン もやし きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	ごま油 ごま 米油	597	15.7
14	火		○	ごはん	とりのてりやき	ひじきいりサラダ	むらくもじる	鶏もも ★卵 豆腐	★牛乳 ひじき	にんじん	生姜 大根 きゅうり コーン 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	595	18.9
15	水		○	やきカレーパン	かぼちゃのクリームシチュー		くだもの	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 セロリー ★くだもの	★丸パン 小麦粉 小麦粉 ジャガ芋	米油 ★バター	621	14.9
16	木		○	むぎごはん	マーボーどうふ	はるさめサラダ	オレンジゼリー	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん いら 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	628	16.1
17	金		○	ごはん	さばのぶんかぼし	きゃべつのこんぶづけ	けんちんじる	さば 油揚げ 豆腐	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	604	16.2
21	火	じゅうごやこんだて	○	さといもごはん	ししやもの ピリからやき		やさいみそじる	とり肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★子持ちししやも	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく 大根 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 もち米 里芋 砂糖 白玉団子 てん粉		613	19.2
22	水		○	ごはん のりのつくだに	にくじゃが	わふうサラダ		豚肉	のり ★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	米 砂糖 ジャガ芋 しらたき 油麩	米油 白ごま	616	14.6
24	金	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	なすのはさみあげ		えのきのすましじる	小豆 まぐろ缶 ★卵 豆腐	★牛乳 わかめ	パセリ にんじん	枝豆 なす ねぎ 生姜 えのきたけ くだもの	米 もち米 小麦粉	米油	581	14.0
27	月		○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし	じゃがいものみそじる	豚ひき肉 ★卵 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖 ジャガ芋	米油	579	16.4
28	火		○	スパゲティきのこソース		じゃこサラダ	くだもの	ベーコン とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム わか め	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ 大根 えのきたけ コーン★くだもの	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 ★バター ごま	602	16.5
29	水		○	あおだいずごはん	あつあげと やさいのにももの	やさいのすみそあえ		大豆 豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ もやし	米 もち米 砂糖	米油	600	17.1
30	木		○	むぎごはん	さけのこうみやき	いそかあえ	ちくわぶじる	★鮭 とり肉 油揚げ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖	米油	570	20.8

※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、なし、ぶどう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)

9月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	604	16.4	30.5	2.5	342	96	2.3	269	0.36	0.51	25	5.9