

10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 (kcal)	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		
4	月		○	むぎごはん	じゃがいものカレーに	こまつなとはるさめいため	くだもの	豚肉 ハム	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 もやし ★くだもの	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	584	14.0
5	火		○	むぎごはん	わふうしおこうじハンバーグ	やさいのごまいため	みそけんちんじる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま	605	17.5
6	水		○	こくさんこむぎの コッペパン	ラザニアふうグラタン	ベジタブルスープ		豚ひき肉 ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし 大根	★国内産小麦粉パン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	571	16.5
7	木		○	ごはん	ぶりのしおやき	やさいのすみそあえ	いもだんごじる	ぶり みそ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油	598	18.3
8	金		○	スパイシーピラフ	スペインふうオムレツ	ABCスープ		ベーコン 卵 ウインナー レンズ豆 とり肉	★牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	★バター 米油	570	15.0
11	月		○	むぎごはん	しせんどうふ	カリカリじゃこサラダ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり 大根 ★くだもの	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	589	16.6
12	火	ほっかいどうの きょうどりょうり	○	まめわかごはん	さけのチャンチャンやき		いものこじる	大豆 ★鮭 みそ 豆腐 豚肉	わかめ ★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋	米油 ★バター	587	21.0
13	水		○	ハヤシライス	こまつなとベーコンのソテー			豚肉 ベーコン	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 ★バター	603	13.9
14	木		○	ごもくにくうどん	みそポテト	だいこんのあますづけ		豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根	うどん じゃが芋 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 油	569	16.0
15	金		○	ごまごはん	ごもくたまごやき	やさいのにびたし	とんじる	鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	黒ごま 米油	616	17.9
18	月	じゅうさんや こんだて	○	くりごはん	さばのこうみやき	おひたし	さわにわん	さば 油揚げ 豚肉	昆布 ★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根 干しいたけ	米 もち米 砂糖 しらたき	栗 黒ごま 白ごま	586	18.4
19	火		○	みそラーメン	にたまご	きりぼしだいこんのナムル		みそ 豚ひき肉 うずら卵	★牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン 切干大根	中華めん 砂糖	ごま油 米油 白ご ま	592	16.6
20	水		○	ごはん	かんこくふうにくじゃが	カリカリあぶらあげサラダ	りんごゼリー	豚肉 油揚げ	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ グリンピース もや し	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ご ま	631	15.0
21	木		○	いわしのかばやきどん		ぐだくさんみそしる	きなこまめ	いわし しい大豆 きな粉 油揚げ み そ	★牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	672	16.7
22	金	うんどうかい おうえんこんだて	○	カツカレー	わかめいりサラダ			豚肉 卵	★牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 コーン	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 米油 ★バター 白ごま	644	13.7
26	火		○	ピザトースト	クリームに			ベーコン ハム とり肉	★チーズ ★牛乳 ★生クリーム	トマトピューレ トマト缶 ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	★食パン じゃが芋 小麦粉	米油 ★バター	573	17.4
27	水		○	ごはん	とりにくのやくみソースかけ	やさいきんぴら	ごもくじる	とり肉 竹輪 油揚 げ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	米 砂糖	白ごま ごま油	566	17.5
28	木		○	チキンライス	ジャーマンポテト	たまごとやさいのスープ		とり肉 ベーコン 卵	★牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 じゃが芋 片栗粉	米油 ★バター	574	14.0
29	金	くまもとけんの きょうどりょうり	○	びりんめし	やきししゃも	さつまじる	くだもの	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 切干大根 枝豆 大根 ねぎ ★くだもの	米 もち米 砂糖 こんにやく さつま芋	米油	593	20.0

※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。
 ※果物はなし、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)

10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	596	16.6	29.3	2.5	337	90	2.2	235	0.29	0.45	14	6.9