

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	木		○	チキンカレー		ツナサラダ		鶏もも レンズ豆 まぐろ缶	★牛乳	にんじん トマト缶	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	625	13.1
2	金		○	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	りんごゼリー	豚肉 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく しめじたまねぎ たけのこ ねぎ りんごジュース 切干大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	593	15.4
5	月	おきなわけんの きょうどりようり	○	シシジューシー	ゴーヤチャンプルー		イナムドウチ	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ★卵 かつお節 厚揚げ ベーコン	刻み昆布 ★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 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	米油 ごま油	578	17.2
6	火	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	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	★国内産小麦粉パン 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 砂糖	米油 ★バター	625	16.2
7	水		○	むぎごはん	かんこくふう にくじゃが	コーンサラダ		豚肉	★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 キャベツ コーン	米 大麦 ジャガ芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	588	15.1
8	木	じゅうごやこんだて	○	さといもごはん	ししゃもの ピリからやき	いそかあえ	つきみだんごじる	とり肉 油揚げ 豆腐	★牛乳 ★子持ちししゃもの り	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく キャベツ 大根 たまねぎ 干しいたけ かりかり梅刻み 枝豆	米 もち米 里芋 砂糖 白玉粉		566	21.3
9	金	ちょうようのせつく こんだて	○	うめひじきごはん	きつかむし		よしのじる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 ★かまぼこ	★牛乳 ★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 生姜 もやし	米 もち米 砂糖 パン粉 片栗粉	白ごま ごま油	549	17.3
12	月		○	ごはん	とりのてりやき	やさいのごまみそあえ	かきたまじる	とり肉 みそ 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま	582	17.9
13	火		○	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	中華めん 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	米油 ごま油	590	17.4
14	水		○	むぎごはん	しせんどうふ	きりぼしだいこんのナムル		豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜 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 切干大根 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	552	16.7
15	木		○	むぎごはん	さけのバターしょうゆやき	もやしとこまつなの しょうがいため	やさいとあぶらあげの みそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 ねぎ	米 大麦 ジャガ芋	★バター 米油	551	19.2
16	金		○	じゃこチャーハン	ぼうぎょうぎ		ワンタンスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 大豆 とり肉	★ちりめんじゃこ ★牛乳	小松菜 なら にんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 白菜 もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 ウエーブワンタン	米油 ごま油	579	18.9
20	火		○	ごはん	ぎせいどうふ	やさいのおかかあえ	ごもくじる	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 かつお節 とり肉 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	干しいたけ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖	米油	570	18.9
21	水	しゆんの スパゲッティ	○	スパゲティきのソース		カントリーサラダ		ベーコン とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ キャベツ 大根 レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 ★バター	568	15.8
22	木	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	なすのはさみあげ		とりごぼうじる	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	590	15.9
26	月		○	ごはん	いかの しょうがやき	ごまあえ	みそすいとんじる	★いか とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 白玉粉	白ごま 白すりごま 米油	568	19.2
27	火		○	ガーリックトースト	かぼちゃの クリームシチュー	じゃこサラダ		とり肉	★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ ★生クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり 大根 コーン	★食パン ジャガ芋 小麦粉 砂糖	★マーガリン 米油★バター ごま	552	15.0
28	水		○	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	★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 砂糖 しらたき	白ごま	549	18.4
29	木		○	スパイシーピラフ	おまめのキッシュ		ジュリエンスープ	豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	米 大麦	★バター 米油	590	16.2
30	金		○	ごはん ひじきふりかけ	あつあげと やさいのにももの	やさいのすみそあえ		かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ もやし	米 砂糖	米油 白ごま	589	15.8

※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。
 ※果物は梨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	578	17.0	30.4	2.3	353	96	2.4	243	0.26	0.44	14	6.0