

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	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)	(%)
3	月		○	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 ごんにやく じゃが芋	米油 白ごま	605	17.5
4	火		○	じゃこわかごはん	じゃがいものカレーに	こまつなのツナあえ	くだもの	豚肉 ★まぐろ缶	★ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 ★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 キャベツ ★くだもの	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	白ごま 米油 ごま油	591	16.2
5	水		○	ごもくにうどん		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	569	16.0
6	木		○	ガーリックライス	ポテトオムレツ		ジュリエンスープ	ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵	★牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	★バター 米油	630	15.0
7	金	じゅうさんやこんだて	○	くりごはん	さけのさいきょうやき	おひたし	さわにわん	★紅鮭 みそ 油揚げ 豚肉	昆布 ★牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 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	557	20.3
11	火		○	ごはん	とりにくのやくみソースかけ	やさいのすみそあえ	ごもくじる	とり肉 みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根 えのきたけ	米 砂糖	白ごま 米油	569	17.2
12	水		○	だいいりドライカレー		ツナサラダ	オレンジゼリー	豚ひき肉 大豆 ★まぐろ缶	★チーズ ★牛乳 アガー	にんじん ビーマン	生姜 にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム ★りんご オレンジジュース	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	624	15.8
13	木		○	むぎごはん	いかのチリソース	もやしのピリカラあえ	かんとんスープ	★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく きくらげ 白菜 たまねぎ もやし きゅうり たけのこ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま 米油	583	17.5
14	金		○	ぶどうパン	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 コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム くだもの	★ぶどうパン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	618	15.7
17	月		○	むぎごはん	マーボーどうふ	はるさめサラダ	くだもの	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん 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 くだもの	米 小麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	625	16.1
18	火		○	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	593	14.0
19	水	くまもとけんの きょうどりようり	○	びりんめし	ししゃものみりんやき		さつまじる	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	★牛乳 ★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 ごんにやく さつま芋	米油	597	18.2
20	木		○	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 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	543	16.9
21	金		○	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 じゃが芋 しらたき 油麩	米油 白ごま	605	14.7
24	月		○	ごはん	ぶりのしおやき	ごまあえ	いもだんごじる	★ぶり とり肉	★牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白ごま 白すりごま	587	18.8
25	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 ビーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ	★食パン じゃが芋 小麦粉	米油 ★バター	561	17.6
26	水		○	ホイコーローどん		わかめスープ		豚肉 みそ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ	米 麦 片栗粉	米油 ごま油	592	15.0
27	木		○	ごはん	やさいのうまに	じゃこサラダ	きなこまめ	とり肉 いら大豆 きな粉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ たまねぎ 大根 干しいたけ きゅうり コーン	米 ごんにやく じゃが芋 砂糖	米油 ごま	580	15.3
28	金		○	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 ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 じゃが芋	米油	568	16.5
31	月		○	ごはん	さばのごまみそやき	やさいきんぴら	かきたまじる	★さば みそ ★竹輪 とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白すりごま 白ごま ごま油	606	18.6

※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、かき、みかん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)

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	590	16.6	29.7	2.6	345	92	2.2	235	0.30	0.45	18	6.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

