

11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			
1	火		○	じゃこなめし	ふくさたまご		とんじる	くだもの	鶏ひき肉 ★卵 豚肉 油揚げ みそ	★ちりめんじゃこ ★牛乳	大根(葉) にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	619	18.3
2	水	かいこうきねん おいわいこんだて	○	せきはん	ぶりのてりやき	うめのりあえ	おいわいすましじる		ささげ ★ぶり ★なると 豆腐	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん みつば	生姜 キャベツ 練り梅 たけのこ えのきたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 焼きふ	黒ごま ごま油	563	19.8
7	月		○	ごはん	なまあげのふきよせ	やさいのおかかあえ		くだもの	鶏もも 厚揚げ かつお節	★牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ 柿	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	米油	593	16.6
8	火	いいはのひ こんだて	○	さつまいもごはん	ししゃものなんがやき	やさいのすみそあえ	ごもくじる		みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 砂糖	白ごま 黒ごま 米油	584	16.0
9	水	ねりまキャベツ いっせいきゅうしよく	○	フレンチトースト	とりにくのポトフ	ビーンズサラダ			★卵 とり肉 ウインナー 大豆 ボンレスハム	★牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	★食パン 砂糖 じゃが芋	★バター 米油	557	18.8
10	木		○	むぎごはん	しせんでうふ	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 たまねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり 大根★りんご	米 小麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	580	16.8
11	金		○	チキンカレー		ツナサラダ		みかん ミルクゼリー	鶏もも まぐろ缶	★牛乳 アガー	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 みかん缶	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	661	12.4
14	月		○	ごはん	いかのいちみやき	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 大根(葉)	にんにく 生姜 ねぎ ★りんご キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	ごま油 白ごま 白すりごま 米油	601	18.5
15	火		○	あんかけやきそば		あおのり ポテトビーンズ	ゆかりだいこん		豚肉 ★えび 大豆	★牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ 白菜 大根 きゅうり もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	579	17.9
16	水		○	ちゅうかおこわ	ジャンボしゅうまい		ごもくさっぱりスープ	くだもの	焼き豚 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ もやし グリーンピース キャベツ 生姜 ねぎ にんにく たまねぎ みかん	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	614	17.5
17	木	ぐんまけんの きょうどりょうり	○	まいたけごはん	しろみぎかなの もみじあげ	もやしのピリカラあえ	こしねじる (みそしる)		とり肉 油揚げ ★ホキ★卵 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ もやし きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	米 もち米 小麦粉 砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ごま	622	19.3
18	金		○	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 たまねぎ キャベツ 干しいたけ グリンピース もやし 生姜 りんごジュース	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	629	15.0
21	月	ほっかいどうの きょうどりょうり	○	わかめごはん	さけのチャンチャンやき	ミニマト	いものこじる		★鮭 みそ 豚肉 豆腐	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん ビーマン 小松菜 トマト	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	570	20.3
22	火		○	ごはん	だいでいり ハンバーグ	だいこんサラダ	ベジタブルスープ		大豆 豚肉 ★卵 ハムベーコン	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ コーン	米 パン粉 砂糖	★バター 米油 白ごま	620	17.2
24	木	わしよくのひ こんだて	○	ごこごはん	さばのぶんかぼし	やさいの いそかあえ	とうふだんごじる		★さば とり肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 麦 あわ きび 黒米 白玉粉	ごま油	597	16.8
25	金	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	とりとブロッコリーの クリームに	パリパリサラダ		くだもの	とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルームキャベツ きゅうり ★りんご	★国内産小麦粉パン じゃが芋 小麦粉 ワントンの皮 砂糖	米油 ★バター	575	15.7
29	火	しゅんの コロッケ	○	ごはん	さといもの すきやきコロッケ	じゃこサラダ	はくさいとあぶらあげの みそしる		豚ひき肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ きゅうり 大根 コーン 白菜	米 じゃが芋 里芋 砂糖 マッシュポテト パン粉 こんにやく 小麦粉	米油 ごま	643	14.4
30	水		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		ABC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 キャベツ コーン	米 麦 マカロニ	★バター 米油	613	17.0

※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、かき、りんご、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	601	17.1	30.1	2.5	365	97	2.5	245	0.29	0.46	20	6.5

