

# 9がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

## 主な材料とその働き

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	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 (%)
								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		
1	金	しぎょうしき	○	キーマカレー		かいそうサラダ		豚ひき肉 レンズ豆	★チーズ ★牛乳 海藻	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ★りんご キャベツ コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	647	13.4				
4	月		○	ごはん	さばのこうみやき	おひたし	じゃがいものみそしる	★さば 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま	565	18.5				
5	火		○	きなこあげパン	にくだんごスープ	ツナサラダ		きな粉 鶏ひき肉 ★まぐろ 缶	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	★ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	578	16.1				
6	水		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		やさいのごまみそあえ	りんごゼリー	豚肉 豆腐 みそ	★牛乳 アガー	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 キャベツ りんごジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	588	15.6				
7	木		○	コーンピラフ	スペインふうオムレツ	ベジタブルスープ		ベーコン ウインナー レンズ豆 ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース セロリー キャベツ	米 大麦 じゃが芋	米油 ★バター	572	15.1				
8	金	ちょうようのせつく こんだて	○	うめひじきごはん	きっかシュウマイ	よしのじる	くだもの	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	カリカリ梅 枝豆 ねぎ 干しいたけ 生姜 コーン 大根 ごぼう ぶどう	米 もち米 砂糖 パン粉 片栗粉 しゅうまいの皮	白ごま ごま油	568	17.9				
11	月		○	あんかけやきそば		スパイシーポテトビーンズ		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	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	571	17.9				
12	火		○	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 じゃが芋 小麦粉 白玉粉	白ごま 白すりごま 米油	560	19.4				
13	水		○	あぶたまどん		キャベツのしおこんぶあえ	くだもの	油揚げ ★かまぼこ ★卵	★牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ ★なし	米 大麦 砂糖	ごま油 白ごま	578	15.8				
14	木		○	ごはんのりのつくだに	とうふいりとりつくね	ごもくじる		鶏ひき肉 大豆 豆腐 とり肉 油揚げ	のり ★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 白菜 えのきたけ	米 砂糖 パン粉 片栗粉		556	18.0				
15	金	おきなわけんのきょうどりょうり	○	タコライス		タマナーチャンプルー		豚ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 ★かつお節	★チーズ ★牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	654	17.8				
19	火	2ねんせい せいかつかけんがく	○	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 じゃが芋	★バター 米油	556	19.2				
20	水		○	なすとトマトのスパゲティ		フレンチサラダ		ベーコン 豚ひき肉	★チーズ ★牛乳	パセリ トマト 小松菜	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	571	16.0				
21	木		○	じゃこチャーハン	とうふとツナのあげぎょうざ	はくさいスープ		豚肉 ★卵 ★まぐろ 缶 豆腐 とり肉	★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 白菜 コーン	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	米油 ごま油	621	16.8				
22	金		○	むぎごはん	すきやきふうに	ひじきいりサラダ		豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり コーン	米 大麦 しらたき 砂糖	米油 ごま油	571	17.0				
25	月	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	とりのみそやき	からしあえ	かきたまじる	小豆 とり肉 みそ 豆腐 ★卵	★牛乳	小松菜 にんじん	枝豆 生姜 白菜 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉		589	18.5				
26	火		○	わかめごはん	かんこくふうにくじゃが	ごまドレサラダ		豚肉	炊き込みわかめの素 ★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 大根	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま 白すりごま	599	14.8				
27	水	BOOK きゅうしよく	○	こくさんこむぎのコッペパン	かぼちゃコロッケ	もりのチャウダー		豚ひき肉 ★卵 とり肉 大豆	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン	★国内産小麦粉 パン マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ★バター 米ぬか油	681	14.9				
28	木		○	むぎごはん	しせんでうふ	きりぼしだいこんのナムル		豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	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	546	16.8				
29	金	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	おふのすましじる	みたらしだんご	とり肉 油揚げ 豆腐	★牛乳 ★ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく えのきたけ	米 もち米 里芋 砂糖 焼きふ 白玉団子 片栗粉		596	17.7				

※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。  
 ※果物はぶどう、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)
9月	588	16.8	30.8	2.4	351	96	2.3	227	0.27	0.44	13	5.5
平均値	588	16.8	30.8	2.4	351	96	2.3	227	0.27	0.44	13	5.5

