

# 10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		
2	月		○	プルコギどん		わかめスープ	きなこまめ	豚肉 豆腐 しいたけ 大豆 きな粉	★牛乳 わかめ	にんじん にはら	たまねぎ もやし キャベツ ★りんご 生姜 にんにく たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	617	18.5				
3	火		○	むぎごはん	わふうしおこうじハンバーグ	ピーマンと もやしいたけ	みそけんちんじる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ ねぎ にんにく 生姜 もやし ごぼう 大根	米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	605	17.7				
4	水		○	ハヤシライス		あげじゃがサラダ		豚肉	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ じゃが芋 はちみつ	米油 ★バター	619	13.2				
5	木		○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし	とうふとわかめの みそしる	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖	米油	551	17.6				
6	金	さいたまけんの きょうどりょうり	○	ごもくにくうどん		みそポテト	だいこんの あまずづけ	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				
10	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	558	17.3				
11	水		○	ぶたどん		やさいみそしる		豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん にはら 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	米油	571	15.5				
12	木	1ねんせい こうがいがかしゅう	○	きんぴらバーガー	ポトフ		くだもの	豚ひき肉 豚肉 ウインナー	★チーズ ★牛乳	にんじん	ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ くだもの	★丸パン しらたき 砂糖 じゃが芋	米油	539	18.9				
13	金		○	ごはん	さばのごまみそやき	おかかあえ	かきたまじる	★さば みそ ★かつお節 とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白すりごま 白ごま	576	19.7				
16	月		○	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		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	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	569	16.8				
17	火	4ねんせい えんそく	○	はちみつレモン トースト	ポークビーンズ	フレンチサラダ		豚肉 大豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	レモン にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	★食パン はちみつ じゃが芋 砂糖 小麦粉	★マーガリン 米油 ★バター	627	14.5				
18	水		○	むぎごはん	かじょうどうふ	わかめの ごまじょうゆあえ	くだもの	厚揚げ 豚肉 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ もやし くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	630	17.0				
19	木		○	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	小松菜 にんじん	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	576	19.0				
20	金		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		ジュリエンスープ	ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦	米油 ★バター	608	15.9				
23	月		○	ごはん	はたけのおにく あまからに	きやべつの あっさりあえ	ちくわぶじる	大豆 ★かつお節 とり肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ちくわぶ	白ごま 米油	615	16.3				
24	火		○	ピザトースト	かぼちゃのクリームシチュー			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 かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム セロリ	★食パン じゃが芋 小麦粉	米油 ★バター	580	16.3				
25	水	くまもとけんの きょうどりょうり	○	ぶたバラたかな ごはん	こざかなのからあげ		たいぴーえん	豚肉 ★なると えび ★うずら卵	★牛乳 ★スマルト	にんじん 高菜漬 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 きくらげ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 春雨	米油 ごま油	566	16.3				
26	木	3ねんせい えんそく	○	むぎごはん	ぶたにくとやさいの しょうがいため		やさいとあぶらあげの みそしる	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 アガー	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ みかんジュース	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油	621	15.5				
27	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	きりぼしときゅうりの ごますあえ	さわにわん	★鮭 みそ 豚肉	昆布 ★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 しらたき	栗 黒ごま ごま油 白すりごま	555	20.0				
30	月	しゅんのスパゲティ BOOKきゅうしよく	○	スパゲティきのこソース		カントリーサラダ	スイートポテト	ベーコン とり肉 ★卵 ★卵黄	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ 大根 レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米油 ★バター	663	14.2				
31	火		○	こぎつねごはん	ちくぜんに	カリカリじゃこサラダ		鶏ひき肉 油揚げ とり肉 ★さつま揚げ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	生姜 枝豆 ごぼう たまねぎ きゅうり 大根	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	584	16.8				

※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。  
 ※果物はみかん、柿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	590	16.8	31.7	2.5	350	89	2.2	247	0.32	0.45	17	6.3

