

# 11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	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)		
1	水		○	ぶたにくのコチュジャンどん	はるさめサラダ		オレンジゼリー	豚肉 みそ	★牛乳 アガー	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう やし キャベツ コーン オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	602	15.2				
2	木	かいこうきねん おいおいこんだて	○	こだいまいの せきはん	ぶりのてりやき	キャベツの あまみそがけ	おいおいすましじる	★ぶり みそ ★なると 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たけのこ えのきたけ	米 もち米 黒米 砂糖 片栗粉 焼きふ	黒ごま ごま油 米油	576	18.3				
6	月	5ねんせい いどうきょうしつ	○	ごはん	ぎせいどうふ	はくさいの うめおかかあえ	とんじる	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 ★かつお節 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ 白菜 きゅうり 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	603	19.0				
7	火		○	ごはん いりこんぶ	にくじゃが	やさいのごますあえ		★かつお節 豚肉	刻み昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 しらたき	白ごま 米油 白すりごま ごま	573	14.9				
8	水	いいはのひ こんだて しゅんのごはん	○	さつまいもごはん	ししゃものなんぶやき	からしあえ	こんさいのみそしる	とり肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも	小松菜 にんじん	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 さつま芋 小麦粉 こんにやく	白ごま 黒ごま 米油	563	18.5				
9	木	BOOKきゅうしよく	○	くろざとうパン	ほうれんそうと ハムのグラタン		ベジタブルスープ	とり肉 ハム ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	★黒砂糖パン マカロニ 小麦粉	米油 ★バター	630	16.7				
10	金		○	キムチチャーハン	ぼうぎょうざ		トックスープ	ベーコン ★卵 豚ひき肉 大豆 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	にんにく 生姜 えのきたけ キムチ(アレルギー-27品不使用) ねぎ 干しいたけ キャベツ 白菜	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 トック	米油 ごま油	623	15.5				
13	月		○	カレーうどん	キャベツの しおこんぶあえ	だいずいり だいがくいも		豚肉 油揚げ 大豆	★牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	うどん 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ	米油 ごま油 白ごま 黒ごま	652	15.5				
14	火		○	ごはん	なまあげのふきよせ	わふうサラダ	くだもの	鶏もも 厚揚げ	★牛乳 わかめ	にんじん 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 大根 きゅうり くだもの	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	607	16.0				
15	水	ねりまキャベツ いっせいきゅうしよく	○	ツナトースト	とりにくのポトフ	ブロッコリーサラダ		★まぐろ缶 とり肉 ウインナー	★チーズ ★牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	★食パン じゃが芋 砂糖	米油	590	19.5				
16	木		○	まいたけごはん	しるみざかなの もみじあげ	もやしの ピリからあえ	とうふとわかめの みそしる	とり肉 油揚げ ★たら ★卵 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう まいたけ もやし たまねぎ ねぎ	米 もち米 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	587	19.3				
17	金		○	ちゅうかどん		チンゲンさいスープ	ココアまめ	豚肉 ★いか えび とり肉 いり大豆	★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 白菜 えのきたけ もやし コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	575	17.7				
20	月	ほっかいどうの きょうどりようり	○	まめわかごはん	さけの チャンチャンやき		いものこじる	大豆 ★鮭 みそ 豚肉 油揚げ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 砂糖 こんにやく 里芋	米油 ★バター	577	20.5				
21	火		○	むぎごはん	まーぼーどうふ	ちゅうかサラダ		豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム	★牛乳	にんじん いら	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	582	17.9				
22	水	わしよくのひ こんだて	○	ごはん	さばのぶんかぼし	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 砂糖 白玉粉		594	16.6				
24	金	おながくかい	○	みそラーメン・にうずら	ぎりぼしだいこんの ナムル			みそ 豚ひき肉 ★うずら卵	★牛乳	にんじん いら 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	ラード ごま油 米油 白ごま	578	17.0				
28	火		○	ひじきごはん	おさかなハンバーグ		よしのじる	とり肉 油揚げ ★いわし ★すり身 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油	568	17.9				
29	水		○	エビクリームライス	こまつなと ベーコンのソテー			ベーコン とり肉 えび	★牛乳 ★生クリーム	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 小麦粉	★バター 米油	562	14.0				
30	木	しゅんのコロッケ	○	ごはん	さといもの スキヤキコロッケ	もやしとこまつなの しょうがいため	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	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ もやし 白菜	米 じゃが芋 里芋 マッシュポテト こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	618	13.5				

※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、りんご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)

11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	593	17.0	31.0	2.5	356	92	2.3	239	0.29	0.46	15	5.3

