

9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
3	火		○	ぶたキムチどん		わかめとやさいの スープ	れいとう みかん	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	★牛乳 わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ きゃべつ 白菜キムチ もやし 冷凍みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	586	15.2
4	水		○	まめわかめごはん	いかの ねぎしおやき	うめのりあえ	なめこのみそしる	大豆 ★いか 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ のり	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ 練り梅 なめこ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	536	20.4
5	木		○	スパゲティラタトゥイユ		カントリーサラダ		鶏肉 ベーコン みそ 卵	★牛乳 ★粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく セロリ 玉ねぎ なす スズキーニ きゃべつ 大根 レモン ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	691	14.2
6	金		○	ごはん	さけの こうみやき	じゃがいもの あまからに	みそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 きゃべつ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま	553	19.7
9	月	ちょうようのせつく こんだて	○	だいずひじき ごはん	きっかむし		よしのじる	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 卵 ★かまぼこ	★牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	ねぎ 干ししいたけ しょうが 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 もち米 パン粉	米油 ごま油	581	17.1
10	火		○	ココアパン	ムサカ		やさいときのこの スープ	豚肉 レンズ豆 鶏肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ なす きゃべつ しめじ	ココアパン じゃがいも 小麦粉	米油 ★バター	610	16.9
11	水		○	むぎごはん	さばのしょうがに	くきわかめの きんぴら	いなかじる	★さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	★牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油 ごま	607	18.6
12	木		○	むぎごはん	マーボーとうふ	じゃがいもときゅうりの ちゅうかサラダ	くだもの	豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゃべつ もやし きゅうり なし	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油 ごま ごま油	611	15.2
13	金		○	パエリア		おまめの ポタージュ	カルピス ゼリー	えび ★いか あさり 鶏肉 ベーコン いんげん豆	★牛乳 粉寒天 ★生クリーム ★カルピス	にんじん パセリ 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース マッシュルーム ★バイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	634	15.3
17	火	じゅうごや こんだて	○	さといもごはん	ししゃもの ぴりからやき		みたらし だんご	鶏肉 油揚げ 豚肉	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 えのき	米 もち米 里芋 砂糖 しらたき 冷凍白玉団子 片栗粉	米油	609	17.3
18	水		○	むぎごはん	おやこやき	あおなとじゃこの いためもの	とりごぼうじる	鶏肉 卵 油揚げ	★牛乳 ★じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ グリンピース きゃべつ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油	546	19.2
19	木	ほっかいどうの きょうどりょうり	○	キャロットライス	スープカレー	チーズいももち		鶏肉	★牛乳 ★チーズ★ 粉チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ りんご パセリ	米 じゃが芋 片栗粉	★バター 米油	631	13.8
20	金		○	むぎごはん のりのつくだに	はたけのおにく ユーリンチソース		はっとじる	大豆 鶏肉 油揚げ	★牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根 まいたけ 白菜	米 麦 砂糖 米粉 片栗粉 はちみつ 白玉粉 小麦粉	米油 ごま油	634	17.0
24	火		○	あんかけチャーハン		ちんげんさいの スープ	くだもの	卵 豚肉 えび ★いか 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜 青梗菜	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 えのき ホールコーン ぶどう	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	567	17.1
25	水		○	むぎごはん	さかなの おうごんやき	はるさめサラダ	みそしる	★メルルーサ みそ 油揚げ 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ もやし ホールコーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ 米油 ごま油 ごま	582	17.7
26	木		○	しろごまたんたんつけめん			さつまいもと りんごのパイ	豚肉 みそ	★牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし レーズン 干ししいたけ ★りんご	蒸し中華麺 砂糖 春巻きの皮 さつまいも 小麦粉	ごま油 米油 ねりごま ごま	597	14.1
27	金		○	むぎごはん	ちくわの にしょくあげ	かいそうじゃこ サラダ	にらたまスープ	★ちくわ 豆腐 卵	★牛乳 青のり ★じゃこ わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	591	16.8
30	月		○	いわしのかばやきどん			ごじる	★いわし 大豆 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ねぎ ブルーベリー	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	622	18.5

※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。
 ※果物はぶどう、梨等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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	599	16.8	28.9	343	2.4	251	0.33	0.52	25	6.3	2.6

