

10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		
2	水		○	むぎごはん	えだまめチーズ つくねやき		さつまじる	鶏肉 大豆 みそ 枝豆 卵 油揚げ	★牛乳 ★チーズ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 大根 しょうが	米 小麦粉 こんにやく 片栗粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま	620	18.9
3	木		○	じゃこわかめ ごはん	いもに	カリカリあぶらあげ サラダ		豚肉 油揚げ	★牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう まいたけ ねぎ もやし きゃべつ	米 さといも こんにやく 砂糖	米油 ごま ごま油	561	15.3
4	金	いわしのひ こんだて	○	むぎごはん	いわしのごまフライ	からししょうゆあえ	みそしる	★いわし 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ ねぎ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉	米油 ごま	567	17.5
7	月	しゅんの さかなりょうり	○	さんまごはん		ごまずあえ	みそけんちんじる	★さんま 豆腐 みそ 鶏肉	★牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	592	16.0
8	火		○	きなこトースト	ハンガリーシチュー	コールスローサラダ		きなこ 豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマト 缶	にんにく 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン	★食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 ★バター ★マーガリン	644	13.1
9	水		○	むぎごはん	じゃがいもといかの チリソース		かんとんスープ	★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 青梗菜	しょうが にんにく ねぎ ほくさい 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	628	16.3
10	木		○	ハッシュドビーンズ		ジャーマンポテト	くだもの	豚肉 大豆 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ かき マッシュルーム グリンピース	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ★バター	671	12.4
11	金		○	チンジャオロースどん		たまごとやさいのスープ		豚肉 鶏肉 卵	★牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 えのき ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	575	19.0
15	火	じゅうさんや こんだて	○	ごはん	ぶりのしおやき	ごまあえ	おつきみだんごじる	★ぶり 鶏肉	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃペースト	きゃべつ 大根 えのき ねぎ	米 砂糖	すりごま ごま	589	17.6
16	水		○	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 青梗菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ほしいたけ 白菜 もやし	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	571	17.9
17	木	4ねんせい えんそく	○	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 ビーマン ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゃべつ	米 小麦	米油 ★バター	608	16.1
18	金	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	ししゃものごまやき		タイピーエン	豚肉 ★なると えび ★いか	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 高菜漬 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ 白菜 きくらげ	米 小麦 春雨	米油 ごま油 ごま	592	18.4
21	月		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		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	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ きゃべつ ★りんごジュース	米 小麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま	588	15.6
22	火		○	まめいりチキンカレー		ひじきの ピリッとサラダ		鶏肉 レンズ豆 大豆 ★ツナ	★牛乳 ひじき	にんじん トマト 缶 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ホールコーン ★りんご	米 小麦 小麦粉	米油 ★バター ごま ラー油	650	13.8
23	水		○	むぎごはん	さばのなんぶやき	ちくさあえ	ちくわぶじる	★さば みそ 油揚げ 鶏肉	★牛乳	小松菜 にんじん	きゃべつ しょうが もやし えのき ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦 砂糖 ちくわぶ	ごま 米油	625	18.4
24	木	3ねんせい えんそく	○	さんしょくどん		みそしる	くだもの	豚肉 大豆 卵 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが 玉ねぎ 白菜 みかん	米 小麦 砂糖	米油 ごま	631	17.8
25	金		○	マーガリンパン	さつまいもシチュー	わかめとコーンの サラダ		鶏肉 豆乳	★牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	★マーガリンパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油 ごま油 ★バター	618	13.7
28	月		○	むぎごはん	きりぼしだいこんの たまごやき	やさいの しょうがじょうゆあえ	みそしる	鶏肉 卵 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし きゃべつ	米 大麦 砂糖	米油	534	17.4
29	火	2ねんせい こうがいがくしゅう	○	キムたくごはん	とうふのナゲット		あおなとコーンのスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	★牛乳	にんじん 小松菜	キムチ たくあん ねぎ えのき しょうが もやし ホールコーン	米 小麦 片栗粉	米油 ごま	532	17.5
30	水		○	チキンフリカッセ		コーンサラダ	くだもの	鶏肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゃべつ ★りんご マッシュルーム ホールコーン	米 小麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	580	15.4
31	木	1ねんせい こうがいがくしゅう	○	スパゲティきのこソース		じゃこサラダ	スイート パンプキン	鶏肉 ベーコン 豆乳	★牛乳 ★生クリーム ★ちりめんじゃこ わかめ ★粉チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき きゅうり 大根 ホールコーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油 オリーブ油 ★バター ごま	684	15.0

※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	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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	607	16.3	32.2	345	2.3	260	0.37	0.52	30	5.9	2.4