

11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				
1	金	かいこうきねん おいおいこんだて	○	おせきはん	とりにくのてりやき	うめのりあえ	おいおい すましじる	鶏肉 ★なると 豆腐 ささげ	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん みつば	しょうが きゃべつ たけのこ えのき	米 もち米 砂糖 まめふ	ごま ごま油	539	18.7		
5	火		○	ごはん	さばのカレーグリル	いとかんてんの サラダ	しおとんじる	★さば 豚肉 豆腐	★牛乳 ★ヨーグルト 糸寒天	にんじん	しょうが にんにく きゃべつ 大根 きゅうり 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 ごま油	590	18.3		
6	水		○	ジャージャンとうふどん		こまつなのツナあえ		豚肉 生揚げ ★ツナ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ にんにく ねぎ 干ししいたけ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	598	16.7		
7	木	ブックメニュー	○	スパゲティミートソース		カラフルサラダ	スイートポテト	豚肉 卵 大豆	★牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム	にんじん 赤ピーマン パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン	スパゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 米油 ★バター	680	14.5		
8	金	いいはのひ こんだて	○	あきのかおりおこわ	かみかみ とりつくね		みそしる	鶏肉 油揚げ みそ 大豆 卵 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	しめじ ごぼう 玉ねぎ 大根 しょうが	米 麦 さつまいも 片栗粉	米油	652	18.4		
11	月		○	むぎごはん ふりかけ	にくじゃが	ごまあえ		★かつお節 豚肉	★牛乳 ★じゃこ 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース もやし	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま 米油	557	16.2		
12	火		○	セルフフィッシュフライサンド		やさいとベーコンの スープ	くだもの	★ホキ ベーコン いんげん豆	★牛乳	トマト缶 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ ★りんご	★コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	584	18.6		
13	水		○	こぎつねごはん	やきししゃも	きゃべつの こんぶづけ	むらくもじる	豚肉 油揚げ 豆腐 卵	★牛乳 ★ししゃも 刻み昆布	にんじん ほうれん草	グリンピース きゃべつ ねぎ きゅうり 干ししいたけ 白菜	米 砂糖 片栗粉	米油	584	19.9		
14	木		○	チャプチェどん		ワンタンスープ		豚肉 鶏肉	★牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ 白菜 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 ウーブワンタン 春雨	米油 ごま油	551	17.5		
15	金		○	まめわかごはん	てづくりさつまあげ	たつぷりやさいの みそしる		大豆 ★たら みそ ★いか 豆腐 油揚げ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ 玉ねぎ しょうが ホールコーン えのき 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	米油 ごま	557	17.6		
18	月	ブックメニュー	○	チキンライス		ようふう ビーフンスープ	サイダーゼリー	鶏肉	★牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース みかん缶 マッシュルーム きゃべつ	米 麦 ビーフン 砂糖	米油 ★バター	558	13.5		
19	火	みやぎけんの きょうどりょうり	○	とよまどん		そくせきづけ	こんさいのみそしる	卵 鶏肉 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ きゃべつ しょうが ごぼう 大根	米 麦 砂糖 油麩 こんにゃく 里芋	米油	618	16.1		
20	水		○	むぎごはん	なまあげのふきよせに	わふうサラダ	くだもの	鶏肉 生揚げ	★牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 干ししいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース きゃべつ 大根 きゅうり みかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米油 ごま	620	15.6		
21	木		○	カレーうどん		まめいりだいがくいも		豚肉 油揚げ 大豆	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ	冷凍うどん 水あめ さつまいも 砂糖	米油 ごま	613	15.7		
22	金		○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき	おひたし	いものこじる	★鮭 みそ 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	きゃべつ もやし しいたけ 玉ねぎ えのき ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	★バター 米油	562	20.9		
25	月	5ねんせい いどうきょうしつ	○	きんぴらチーズバーガー		ポトフ	くだもの	豚肉 ウインナー	★牛乳 ★チーズ	にんじん	ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ みかん	★丸パン しらたき 砂糖 じゃがいも	米油	540	18.9		
26	火		○	むぎごはん	きゃべつたつぷり ミートローフ	あおのりポテト	ABCスープ	豚肉 卵 鶏肉	★牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	きゃべつ ホールコーン グリンピース 玉ねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも マカロニ	米油	656	17.2		
27	水		○	まいたけごはん	しろみぎかなの もみじあげ	もやしのぴりからあえ	みそしる	鶏肉 油揚げ みそ ★たら 卵 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう まいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	587	19.3		
28	木	ブックメニュー	○	シーフードピラフ	チーズいり ポテトオムレツ	ペイザンヌスープ		鶏肉 ★いか 卵 ★えび ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん	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 きゃべつ	米 じゃがいも	米油 ★バター	598	18.6		
29	金		○	じゃこチャーハン	ぼうぎょうぎ	スンドゥプチゲ		豚肉 卵 大豆 豆腐 みそ	★牛乳 ★じゃこ	にんじん 小松菜 なら	干ししいたけ ねぎ きゃべつ しょうが にんにく キムチ 白菜 大根 しめじ	米 麦 餃子の皮 小麦粉	米油 ごま油	610	18.3		

※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）

11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	593	17.5	30.2	351	2.3	269	0.39	0.52	31	6.0	2.6