



こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1日あたりの摂取量(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	
1	水	○	山菜おこわ キャベツの甘みそあえ 肉団子のみそ汁	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 みそ 豚ひき肉 ★油揚げ	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉	にんじん 干しいたけ ぜんまい ねぎ わらび キャベツ もやし 小松菜 生姜 ごぼう 大根	581	16.3	31.1	2.0
2	木	○	ターメリックライス キーマカレー ひじきいり大根サラダ ゆでそら豆	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ひじき	米 米粉 米油 砂糖	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ レーズン コーン ピーマン 大根 もやし キャベツ そら豆	636	14.4	30.8	2.2
			1年生 そら豆のさやむき							
3	金	○	親子丼 キャベツとえのきのみそ汁	とり肉 ★卵 ★牛乳 豚肉 ★豆腐 みそ	米 砂糖	干しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ もやし キャベツ	604	18.7	31.9	2.6
6	月	○	人参ごはん ぶた肉と春雨のいたためもの ニラいりトックのスープ	★牛乳 豚肉 鶏もも	米 米油 春雨 砂糖 片栗粉 トック	にんじん キャベツ 黄ピーマン 大根 もやし 干しいたけ たまねぎ にら	623	15.0	31.6	1.6
7	火	○	ハヤシライス ベーコンと野菜いため 甘夏みかん	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ もやし ピーマン 小松菜 キャベツ 夏みかん	612	13.5	30.7	2.1
8	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 新玉ねぎのスープ	豚肉 みそ ★牛乳 ベーコン	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン コーン パセリ粉	567	14.5	30.8	2.7
			練馬区一斉給食 キャベツの日							
9	木	○	みそラーメン ブロッコリーとポテトのサラダ	みそ 豚肉 ★牛乳 ベーコン	★中華めん 米油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ にら ブロッコリー	574	17.3	36.2	3.3
10	金	○	ごはん いわしのかばやき キャベツの塩いため とん汁	★牛乳 ★いわし 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	661	17.3	33.0	2.4
			入梅 献立							
13	月	○	ケチャップライスのチキンクリームかけ わかめとじゃこのサラダ	とり肉 ★豆乳 ★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ	米 米油 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ粉 きゅうり キャベツ もやし	571	12.9	32.9	2.5
14	火	○	ごはん あじのねぎみそやき 人参とこんにゃくのごまいため のっぺい汁	★牛乳 ★あじ みそ とり肉 ★油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく ★白すりごま 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 大根 小松菜 干しいたけ	574	19.2	27.6	1.9
15	水	○	ツナのオープンサンド 細切りポテトのバターいため ミネストローネ	★まぐろ缶 ★牛乳 ベーコン レンズ豆	★食パン じゃが芋 米油 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 ★バター ★マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんじん にんにく トマト缶 トマトジュース	600	15.0	40.7	2.3
16	木	○	ちらし寿司 紅白すまし汁 お祝いゼリー	鶏もものり ★牛乳 鶏ひき肉 寒天	米 砂糖 米油 片栗粉 ジュース	にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 かんぴょう コーン 小松菜 ねぎ 生姜 ぶどうジュース	563	16.4	26.2	2.0
			開校記念日 献立							
17	金	開 校 記 念 日								
20	月	○	ごはん めばるの煮つけ こじわり うち豆汁	★牛乳 ★めばる ★竹輪 ★大豆 ★油揚げ みそ ★打ち豆(大豆)	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 大根 にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	597	20.6	23.5	2.8
			郷土料理の日 福井県							
21	火	○	三角油あげのきつねうどん フルーツヨーグルト	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ★ヨーグルト	★うどん 米油 砂糖 粉糖	干しいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 たまねぎ パインアップル缶 みかん缶 ★桃缶	689	13.9	23.5	5.2
22	水	○	ごはん 鉄火みそ 五色煮 三色おかかいため	★牛乳 みそ ★大豆 豚肉 かつお節	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ コーン 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	569	14.6	25.1	2.0
23	木	○	コッパン マーメイドジャム とり肉と夏野菜のトマト煮 フライドポテト	★牛乳 鶏もも	★コッパン マーメイド オリーブ油 じゃが芋 砂糖 ★揚げ油	にんにく 赤ピーマン 黄パプリカ ピーマン たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト缶	574	16.4	36.1	1.7
24	金	○	ごはん ぶた肉のしょうがいため キャベツともやしのごま酢あえ じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 豚肉 わかめ みそ ★油揚げ	米 米油 砂糖 ★白すりごま じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	613	16.3	31.9	2.7
27	月	○	ごはん かむかむふりかけ ツナとねぎの卵やき キャベツのゆかりあえ 野菜たっぷりみそ汁	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 塩昆布 ひじき ★ツナ ★卵 かつお節 ★油揚げ みそ	米 ★白ごま 砂糖 米油 じゃが芋	干しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう たけのこ 小松菜	657	18.4	28.9	3.4
			SDGsを考える献立							
28	火	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ベーコン	★スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 大根 にんじん たまねぎ パセリ粉	563	16.7	31.8	2.2
29	水	○	きびごはん すきやき風肉豆腐 野菜のごまいため メロン	★牛乳 豚肉 ★焼き豆腐	米 きび 米油 しらたき 砂糖 ★ごま油 ★ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきだけ 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ もやし ★メロン	592	16.2	30.7	1.7
30	木	○	たくあんごはん いかと大根の煮付け 土佐あえ	★しらす干し ★牛乳 豚肉 ★厚揚げ ★いか かつお節	米 米油 ★白ごま ★ごま油 砂糖	たくあん にんじん 大根 さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 たけのこ	593	21.4	31.0	2.5

※給食回数21回 ※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

6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	601	16.4	30.7	2.5	330	90	22.0	228	0.29	0.46	18	6.9