

5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						栄 養 量	
								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	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	(kcal)	(%)
1	木	はちじゅうはちや こんだて	○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしだいこんの ごますあえ	まっっちゃ ゼリー	豚肉 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこしめじ きゃべつ 切り干し大根 きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	632	15.8
2	金	こどものひ こんだて	○	きんぴらごはん	やきししゃも		さつきじる	豚肉 鶏肉 油揚げ ★ちらしかまぼこ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 えのき ねぎ カラマンダリン	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま油 ごま	599	18.5
7	水		○	ごまごはん	かつおの あずまに	からしあえ	ぐだくさん みそしる	★かつお 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ 大根 えのき	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	米油 ごま	589	19.6
8	木		○	ごはん	たけのこ バーグ	コーンポテト	やさいとベーコン のスープ	豚肉 豆腐 ベーコン	★牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎしょうが たけのこ ねぎ ホールコーン きゃべつ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ★バター	627	14.7
9	金		○	セサミトースト	アスパラの クリームに	ねりまサラダ		ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ★糸削り	★牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム のり	にんじん 小松菜 アスパラガス	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゃべつ	★食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 ★バター ごま ★マーガリン	636	14.8
12	月		○	まめわかめ ごはん	しんじゃがの そばろに	おひたし		豚肉 大豆 ★糸削り	★牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ グリンピース きゃべつ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	米油	547	14.9
13	火		○	スパゲティペスカトーレ		コーンサラダ		鶏肉 ベーコン ★いか ★えび あさり	★牛乳	トマト缶 にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン 河内晩柑	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油	566	19.8
14	水		○	むぎごはん	さけのバター しょうゆやき	あおなとコーンの わふうソテー	わかたけじる	★鮭 ★なると 油揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし ホールコーン たけのこ ねぎ えのき	米 麦	米油 ★バター	536	20.3
15	木		○	むぎごはん	なまあげの すきやきふうに	ごまみそあえ		豚肉 生揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 しらたき 砂糖 焼きふ	米油 ごま	609	16.9
16	金		○	むぎごはん	ひじきいり たまごやき	あぶらあげの おひたし	みそしる	豚肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ ★削り節	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし きゃべつ 干しいたけ	米 麦 砂糖	米油	574	18.3
19	月	しょくいくのひ おかやまけんの きょうどりようり	○	ひるぜんおこわ	さわらの あまずあんかけ		ばちじる	鶏肉 油揚げ 小豆 ★さわら 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼうしょうが ねぎ 大根 干しいたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 そうめん	米油	623	17.8
20	火		○	チリビーンズドック		カントリーサラダ	ABCスープ	豚肉 大豆 鶏肉	★牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 大根 レモン	★コッペパン 砂糖 ABCマカロニ	米油	517	18.2
21	水		○	キャロットライスえびクリームソース		わかめとコーンの サラダ		鶏肉 ★むきえび	★牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゅうり もやし きゃべつ メロン	米 砂糖 小麦粉	米油 ★バター ごま油 ごま	653	12.7
22	木		○	むぎごはん	ぶたにくの さんしゅうに	カリカリあぶらあげの サラダ		豚肉 生揚げ ★いか 油揚げ	★牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ きゅうり グリンピース	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	米油	610	17.4
23	金	うどんかい おうえんこんだて	○	みそかつどん			けんちんじる	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	★牛乳 粉寒天 ★カルピス	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ アセロラジュース	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 さといも	米油 ごま	685	16.2
27	火		○	ぶたキムチどん			たまごと やさいのスープ	豚肉 みそ 鶏肉 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ きゃべつ もやし キムチ たけのこ しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	582	16.7
28	水		○	みそラーメン		あおのりポテト ビーンズ		豚肉 みそ 大豆	★牛乳 わかめ 青のり	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ ホールコーン ねぎ ニューサマーオレンジ	蒸し中華麺 片栗粉 じゃがいも	米油 ラード	598	17.2
29	木		○	さんさいおこわ	ぎせいとうふ		みそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 ★卵 みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ 山菜ミックス 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	米油	587	18.3
30	金		○	むぎごはん	いかの ねぎしおやき	くきわかめの きんぴら	みそしる	★いか 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 くきわかめ	にんじん かぶ葉	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ かぶ	米 麦 砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ごま	538	19.6

※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。
※果物はオレンジ類、メロン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。



1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

5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	595	17.2	30.5	345	2.5	239	0.38	0.51	29	6.3	2.7