

7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	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	火		○	シュガートースト	チキンピーンズ	もやしとコーンの サラダ			大豆 鶏肉	★牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし ホールコーン	★食パン 砂糖 米粉 じゃがいも	★マーガリン 米油	577	16.8						
2	水	6ねんせい こころのげきじょう	○	むぎごはん	はたけのおにく あまからに			しおとんじる	くだもの	大豆 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん	にんにくしょうが ごぼう だいこん 玉ねぎ ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	609	16.4					
3	木		○	むぎごはん	さけの マヨチーズやき	やさいの ごまいため		みそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 ★チーズ	パセリ にんじん ほうれん草 小松菜	マッシュルーム缶 玉ねぎ もやし 大根	米 麦	★マヨネーズ 米油 ごま	599	19.4						
4	金	2ねんせい えだまめさやとり	○	スタミナどん		えだまめ		とうがんと はるさめのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ★卵 枝豆	★牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく ねぎ しょうが ★りんご とうがん	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	米油	620	17.7						
7	月	たなばたこんだて	○	ちらしずし				あまのがわじる	フルーツゼリー	鶏肉 油揚げ ★卵 ★あなご ★ちらしかまぼこ	★牛乳 粉寒天 きざみのり	にんじん 小松菜 絹さや	れんこん かんぴょう 干しいたけ ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 砂糖 そうめん 星麴	ごま 米油	574	14.9					
8	火		○	むぎごはん	ししゃもの なんぶやき	キャベツの そくせきづけ		やさいとなまあげの カレーに	豚肉 生揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん	キャベツ しょうが 玉ねぎ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま	639	17.7						
9	水	1ねんせい とうもろこしかわむき	○	あんかけチャーハン		きゅうりとだいこんの ナムル		ゆでとうもろこし	豚肉 ★卵 ★いか ★えび	★牛乳	にんじん 青梗菜	ねぎ にんにくしょうが 玉ねぎ 白菜 とうもろこし きゅうり 大根	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	652	16.1						
10	木		○	むぎごはん	いかの にんにくみそやき	ごまあえ		かふう コーンスープ	★いか みそ 鶏肉 ★たまご 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ ホールコーン クリームコーン	米 砂糖	米油 ごま	531	21.0						
11	金		○	ココアパン	ポテトグラタン			きのこやさいの スープ	鶏肉 豚肉	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ えのき しめじ	★ココアパン 小麦粉	米油	574	17.5						
14	月		○	なつやさいカレー		フレンチドレッシング サラダ			豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり キャベツ ホールコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	米油 ★バター	667	12.2						
15	火		○	ジャージャーめん				サイダーポンチ	豚肉 大豆 みそ	★牛乳 寒天缶	にんじん	きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 サイダー	米油 ごま油 ねりごま ごま	551	15.8						
16	水	ねりまくさん じゃがいも しょうび	○	むぎごはん	とりにくと コーンのあげに			みそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	米油	642	15.5						
17	木		○	ごはん	さばの ごまみそやき	シャキシャキあえ		どさんこじる	★さば みそ ★おかか 豚肉	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切り干し大根 もやし 玉ねぎ 大根 ホールコーン しめじ	米 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ★バター	618	17.5						
18	金	おきなわけんの きょうどりょうり	○	タコライス			もずくスープ		くだもの	豚肉 大豆 ★卵	★牛乳 ★チーズ もずく	にんじん トマト缶 ほうれん草	にんにくしょうが 玉ねぎ セロリ きやべつ きゅうり えのき ねぎ こだますいか	米	米油	612	16.7					

※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。
※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。



7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	605	16.7	30.1	346	2.4	267	0.38	0.54	30	7.2	2.6

