


5がっ 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	金	はちじゅうはちや こんだて	○	じゃーじゃんとうふどん		きりぼしだいこんの ごますあえ	まっちゃん ゼリー	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 アガー	にんじん	しょうが きゃべつ にんにく ねぎ 切り干し大根 きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	658	15.5
7	木		○	ごはん	さばのしおやき	ひじきいりサラダ	けんちんじる	★さば 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 きゅうり ホールコーン ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにやく さといも	米油 ごま油 ごま	584	17.5
8	金		○	ツナピラフ		ようふう たまごスープ	ココアまめ	★ツナ ★卵 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゃべつ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	米油 バター	605	15.4
11	月		○	むぎごはん	ししゃもの ごまやき	やさいの ねぎソースあえ	とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	もやし ねぎ しょうが ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま ごま油	560	19.4
12	火		○	セルフフィッシュフライサンド		ポイルキャベツ	ミネストローネ	★ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶	きゃべつ にんにく セロリ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油	623	19.7
13	水		○	まめわかめ ごはん	しんじやがの そぼろに	ごまあえ	くだもの	大豆 豚肉	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 はるか	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま	575	14.4
14	木		○	ごはん	たけのこバーグ	コーンポテト	ちくわぶじる	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ たけのこ ねぎ ホールコーン ごぼう 大根	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ちくわぶ	米油 バター	681	16.0
15	金		○	ぶたどん		ごもくはるさめ スープ		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ごぼう グリーンピース 白菜	米 麦 砂糖 春雨 しらたき	米油	593	15.4
18	月		○	むぎごはん	さかなのみそ マヨネーズやき	わかめの ごまじょうゆあえ	のっぺいじる	★さわら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さといも 片栗粉	米油 ごま ノンエッグマヨネーズ	579	17.1
19	火	しょくいひの ながのけんの きょうどりょうり	○	むぎごはん	さんぞくやき	のざわなの ごまいため	なめこのみそしる	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	野沢菜 にんじん	しょうが にんにく もやし なめこ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 さといも	米油 ごま油 ごま	580	17.0
20	水		○	ごもくにくうどん		さつまいもの つつみあげ		鶏肉 油揚げ ★かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ パイン缶	冷凍うどん さつまいも ぎょうざの皮	米油	557	15.2
21	木		○	ごぼういりドライカレー		カリカリじゃこ サラダ	くだもの	豚肉 大豆	牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ ごぼう にんにく しょうが きゅうり 大根 河内晩柑	米 小麦粉 砂糖	米油 ごま	586	14.9
22	金	うどんかい おうえんこんだて	○	チキンカツどん		みそしる	こうはく ゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 粉寒天 カルピス	小松菜	きゃべつ 玉ねぎ アセロラジュース	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	661	18.1
26	火		○	コーンピラフ	おまめのキッシュ		きゃべつのスープ	むきえび 鶏肉 豚肉 ★卵 大豆 レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ ホールコーン グリーンピース きゃべつ	米 麦	米油 バター	602	18.4
27	水		○	むぎごはん	ぎせいとうふ	かふうあえ	ごもくじる	鶏肉 ★卵 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	干しいたけ もやし きゅうり 大根 えのき ねぎ	米 麦 砂糖	米油 ごま ごま油	586	18.4
28	木		○	むぎごはん	かつおの こうみあげ	だいこんの あますづけ	みそしる	★かつお 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	591	19.4
29	金	ねりまくさん きゃべつしょう きゅうしよく	○	フレンチトースト	しおぶたの カレーポトフ	フレンチ ドレッシングサラダ		★卵 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター	554	16.8

※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				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	599	17.0	29.8	343	2.3	244	0.35	0.51	29	6.3	2.5