

6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	月		○	むぎごはん	さわらの やさいあんかけ	ごまあえ	みそしる	★さわら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油 ごま	563	15.8	
2	火		○	ミルクパン	ポテトグラタン		ジュリエンスープ	鶏肉 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 きやべつ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも パン粉	米油 バター	601	14.0	
3	水	6ねんせい いどうきょうしつ	○	むぎごはん	なまあげの すきやきふうに	きゅうりの ぴりからづけ		豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ きゅうり	米 麦 しらたき 車麩 砂糖	米油 ごま油	609	14.8	
4	木	かみかみ こんだて	○	むぎごはん	いかの ねぎしおやき	くきわかめの きんぴら	たぬきじる	いか 豚肉 みそ ★さつまあげ 豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう 白菜 えのき ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ごま	603	16.4	
5	金		○	かみかみかきあげどん			みそけんちんじる	くだもの	いか 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油	573	18.2
8	月		○	ねりますパゲティ		マスタードサラダ		りんごの ケーキ	★ツナ★卵	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん	大根 レモン きやべつ きゅうり ホールコーン りんご りんごジュース	スバゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター 米油	571	19.5
9	火		○	うめひじきごはん	おやこやき		とりごぼうじる	枝豆 鶏肉 ★卵	牛乳 ★じゃこ ひじき	にんじん	梅干し 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	602	13.7	
10	水		○	パプリカ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 むさえび	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース きゅうり もやし きやべつ	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油	574	18.4	
11	木	ねりまくさんきやべつ しょうこんだて	○	むぎごはん	ねりまきやべつの ホイコーロー	わかめとやさいの スープ	サイダー ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん ピーマン	にんにく しょうが きやべつ 玉ねぎ ねぎ もやし えのき みかん缶	米 麦 砂糖 サイダー	米油 ごま油	640	17.8	
12	金	にゅうばいこんだて	○	いわしのかばやきどん		きやべつの あまずあえ	ごじる	★いわし 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	しょうが きやべつ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま ごま油	605	17.1	
15	月		○	こぎつねごはん	ししゃもの みりんやき		とうふだんごじる	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	ホールコーン 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 白玉粉	米油	572	20.1	
16	火		○	オムチキライス			とうにゅう コーンスープ	くだもの	鶏肉 ★卵 ベーコン レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム缶 玉ねぎ メロン グリーンピース にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン	米 コーンスターチ 砂糖 じゃがいも	米油 バター	565	15.6
17	水		○	むぎごはん	こんさいの あつやきたまご	ごますあえ	みそしる	★卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 切り干し大根 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	583	15.8	
18	木		○	ポークカレーライス		カリポリ ピクルス		豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり 大根 レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	580	17.0	
19	金	6ねんせい こころのけきじょう おおさかふのりょうり	○	きつねうどん		たこやきポテト		油揚げ 鶏肉 ★卵 ★かまぼこ ハム たこ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ ねぎ べにしょうが	冷凍うどん 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	米油	561	16.3	
22	月	くないさんたまねぎ しょうきゅうしよく	○	ターメリックライス	ポークストロガノフ	イタリアンサラダ	くだもの	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし マッシュルーム缶 きゅうり きやべつ オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	586	16.0	
23	火		○	むぎごはん	とうふハンバーグ	もやしとこまつなの しょうがいため	みそしる	豚肉 豆腐 ★卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし きやべつ	米 麦 パン粉 砂糖	米油	552	19.7	
24	水		○	キムチチャーハン		きりぼしだいこんの ナムル	トックスープ	豚肉 鶏肉 ★卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 切り干し大根 もやし 大根 えのき	米 麦 砂糖 トック	米油 ごま	589	19.2	
25	木		○	むぎごはん	さかなの オニオンソース	じゃがバター ソテー	ようふう ビーフンスープ	★ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	にんにく 玉ねぎ ホールコーン きやべつ りんご	米 麦 片栗粉 ビーフン じゃがいも	米油 バター	603	14.5	
26	金	4ねんせい ニッセイけきじょう	○	ガーリックトースト	ホワイトシチュー	コールスロー サラダ		鶏肉 レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり きやべつ ホールコーン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター マーガリン	574	16.7	
29	月		○	ごはん	さばの こうみやき	おひたし	みそしる	★さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ	米 砂糖	ごま	574	16.7	
30	火		○	むぎごはん	はたけのおにく みそマヨあえ		はっとじる	大豆 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 まいたけ 白菜	米 麦 砂糖	米油 ノンエッグマヨネーズ	553	17.9	

※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)



6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	599	16.1	30.2	342	2.2	246	0.33	0.5	27	6.3	2.6