

7がつ こんだてひょう



鎌馬区立光が丘四季の香小学校

曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき						
							赤の食品		黄色の食品		緑の食品		
							血や肉を作る タンパク質	骨や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる		体の調子を整える		
		炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						
水	6ねんせい いどうきょうしつ	○	マーボーどん		しめじスープ	くだもの	豚肉・大豆・豆腐・鶏肉	牛乳	米・麦・上白糖 でんぷん	油・ごま油	人参・青梗菜	にんにく・生薑・玉葱・ねぎ・もやし しめじ・黒物	664 27.7
木	6ねんせい いどうきょうしつ	○	ごはん	さかなのごま みそやき	かわりにびたし	すましじる	鶏・みそ・油揚げ・豆腐 かまぼこ	牛乳・昆布・わかめ	米・上白糖・じゃが芋 こんにゃく	白ごま	ピーマン・人参 小松菜	玉葱・コーン・マッシュルーム 干し椎茸・キャベツ・竹の子	625 29.5
金	6ねんせい いどうきょうしつ	○	ごはん	なすのはさみあげ	だいこんサラダ	みそしる	ツナ・たまご・みそ	牛乳	米・小麦粉・上白糖	油・ごま油	パセリ・人参 小松菜	なす・ねぎ・生薑・大根・きゅうり キャベツ・玉葱	617 23.2
月		○	ハンチーストーストサンド		カラフルサラダ	かぼちゃポタージュ	ハム・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	杯芽食パン・上白糖 小麦粉・じゃが芋	油	赤ピーマン パセリ・かぼちゃ	きゅうり・キャベツ・コーン・もやし 玉葱	630 25.6
火	たなばた こんだて	○	かきませずし	あじのしおやき	たなばた そうめんじる	たなばたゼリー	海老・油揚げ・凍り豆腐 あじ・豚肉・粉ゼラチン	牛乳・昆布・粉寒天 乳酸菌飲料	米・上白糖・そうめん 豆の類		人参・小松菜	ごぼう・干し椎茸・枝豆・玉葱 みかん缶	644 33.8
水		○	ごはん	やさいのうまに	みそマヨネーズやき	とさあえ	鶏肉・豚肉・みそ	牛乳・ヨーグルト チーズ	米・こんにゃく・じゃが芋 上白糖	油・マヨネーズ	人参・小松菜 ピーマン	ごぼう・キャベツ・玉葱・干し椎茸 白菜・もやし	639 20
木		○	うめだいちごはん	ひじきいりたまごやき	きりぼしツナサラダ	すましじる	青大豆・豚肉・たまご ツナ・豆腐	牛乳・ひじき・昆布 わかめ	米・胚米・上白糖・豆類	油	ゆかり・人参・小松菜	梅干し・玉葱・干し椎茸 切り干し大根・キャベツ・えのきたけ グリーンピース	616 27.4
金	なかよしはん きゅうしよく	○	なすとトマトのスパゲティ		ビーンズサラダ	とうもろこし	豚肉・みそ・大豆・ハム	牛乳	スパゲティ麺・上白糖	オリーブオイル・油	パセリ・鷹の爪 トマト・人参 ブロッコリー	にんにく・玉葱・なす・きゅうり とうもろこし	656 26.3
月	おたんじょうび きゅうしよく	○	なつやさいカレー		フレンチサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋 ごらめ・上白糖・小麦粉	油・バター	人参・かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく・生薑・玉葱・なす・枝豆 フルーツチャッツネ・もやし・キャベツ きゅうり	687 20.5
火		○	ごはん	さかなの パンパンジーソース	わかめサラダ	サンラータン	たら・鶏肉・豆腐・たまご	牛乳・わかめ	米・でんぷん・上白糖	ごま油・白すりごま 白ごま	人参・青梗菜	生薑・にんにく・ねぎ・大根・コーン 玉葱・干し椎茸・竹の子	603 28.5
水		○	チキンライス		やさいスープ	フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳・ヨーグルト	米・上白糖	バター・油	トマトジュース・人参 小松菜	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース コーン・キャベツ・みかん缶・黄桃缶 パイナップル缶	609 23.3
木		○	ごはん (ふりかけ)	まめいりごもくに	みそドレサラダ		鶏肉・さつま揚げ・大豆 みそ	牛乳・ちりめんじゃこ 青のり	米・じゃが芋・こんにゃく 上白糖	白ごま・油・ごま油	人参・小松菜	生薑・ごぼう・玉葱・干し椎茸・大根 キャベツ	654 24.5
金		○	さんしょくどん		なつやさいみそしる	くだもの	大豆・豚肉・たまご みそ・インゲン豆	牛乳	米・麦・上白糖	油・白ごま	小松菜・人参 かぼちゃ	生薑・もやし・とうがん・黒物	647 26.6

※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。
 ※果物はプラム、さくらんぼ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。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

	エネルギー Kcal	蛋白質		脂肪	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物繊維 g
		g	g				A μg	B1 mg	B2 mg		
7月分平均	628	25.9	18.3	357	2.7	248	0.4	0.55	34	2.5	4.9
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

