

7がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	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						エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品			
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る 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										
1	火	きゅうしょくスタート	○	みそラーメン	ナムル		味噌・豚肉	牛乳	蒸し中華麺・上白糖	油・ごま油・白ごま	人参・にら・小松菜	にんにく・生姜・ねぎ・白菜・玉葱 もやし・コーン・メンマ	600	22.1	
2	水	8月 おたんじょうび きゅうしょく	○	あぶたまどん	ひじきのいために		かまぼこ・油揚げ・鶏肉 たまご・鰹節 さつま揚げ	牛乳・ひじき	米・麦・上白糖 こんにゃく	油	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸・枝豆	634	27.5	
3	木	6ねんせい れんごうすいはい きろくかい	○	ハヤシライス	バジルドレサラダ		豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・上白糖・小麦粉 ざらめ	油・バター	人参・バジル	にんにく・マッシュルーム・もやし・玉葱 グリーンピース・キャベツ・きゅうり	652	21.6	
4	金	れんごうすいはい きろくかい よびび	○	ホットドック	かぼちゃいり クリームシチュー		ウインナー・鶏肉	牛乳・生クリーム	コッペパン・上白糖 じゃが芋・小麦粉	マーガリン・油・バター	人参・かぼちゃ パセリ	キャベツ・玉葱・セロリ	669	22.6	
7	月		○	パンパン	さかなの バーベキューソース	コールスローサラダ	魚・ベーコン	牛乳・生クリーム	パンパン・でんぶ 上白糖・じゃが芋・小麦粉	油・バター	人参	にんにく・生姜・りんご・玉葱・もやし キャベツ・きゅうり・コーン	629	24.7	
8	火		○	ごはん	ぶたにくとなすの いためもの	ちゅうかふう すいとん	豚肉・みそ・鶏肉	牛乳	米・上白糖・春雨 小麦粉・白玉粉	油・ごま油	人参・赤ピーマン	にんにく・生姜・なす・黄ピーマン・枝豆 干し椎茸・白菜・玉葱・ねぎ・果物	660	27.0	
9	水	ちょうようの せっく こんだて	○	きっかごはん	まつかぜやき	うめのりあえ なつやさいみそしる	豚肉・豆腐・たまご みそ・いんげんまめ	牛乳・のり	米・上白糖・パン粉	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜 かぼちゃ	しめじ・菊の花・ねぎ・干し椎茸 キャベツ・練り梅・冬瓜	601	24.5	
0	木		○	レーズン フレンチトースト	ハンガリーふう シチュー	ごまドレサラダ	たまご・豚肉	牛乳・パルメザンチーズ	ぶどうパン・上白糖 じゃが芋・小麦粉	バター・油 白すりごま	人参・ダイストマト パセリ	玉葱・大根・きゅうり	649	22.6	
1	金	1ねんせい せいかつかけんがく	○	ごはん	さばのみそに	けんちんじる	鯖・みそ・鶏肉・油揚げ 豆腐	牛乳・昆布	米・上白糖・でんぶ こんにゃく・里芋	油	人参	生姜・ごぼう・大根・玉葱・ねぎ・果物	641	24.9	
4	月		○	ごはん	にくじゃが	だいこんの あまずけ	豚肉・生揚げ	牛乳	米・こんにゃく・じゃが芋 上白糖	油	人参	玉葱・グリーンピース・大根・果物	642	20.5	
5	火		○	セルフフィッシュパーガー (ポイルやさいり)		トマトスープ	メルルーサ・鶏肉 たまご	牛乳	パンパン・小麦粉 パン粉・上白糖・じゃが芋 でんぶ	油	人参・トマト・ピーマン	キャベツ・玉葱	602	29.0	
6	水		○	ひやしちゅうか (にたまごつき)		くだもの	鶏肉・うずら卵	牛乳	中華麺・上白糖	油・ごま油・白すりごま	人参	生姜・にんにく・もやし・きゅうり・果物	660	25.7	
7	木		○	ごはん	しょうがやき	とうふだんごじる	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・昆布	米・上白糖・里芋 白玉粉	油	人参・小松菜	玉葱・もやし・生姜・大根・えのきたけ	622	29.6	
8	金	けいろうのひ こんだて	○	まめわかごはん	さかなの おうごんやき	ごまあえ ちくぜんに	大豆・鮭・鶏肉 さつま揚げ	牛乳・わかめ	米・こんにゃく・里芋 上白糖	マヨネーズ・油 白すりごま	パセリ・小松菜・人参	生姜・ごぼう・竹の子・干し椎茸 キャベツ	657	32.4	
24	木	しゅうぶんのひ こんだて	○	はぎごはん	さかなのこうみやき	きりぼしだいこんの ふくめに	小豆・魚・油揚げ・豚肉 みそ・豆腐	牛乳	米・餅米・上白糖 こんにゃく・じゃが芋	油	人参・小松菜	生姜・ねぎ・切り干し大根・もやし 竹の子・干し椎茸・ごぼう・大根・玉葱	650	33.4	
15	金	9がつ おたんじょうび きゅうしょく	○	ビビンパどん		はるさめスープ (おたんじょうびデザート)	豚肉・油揚げ・ベーコン 豆腐・鶏肉	牛乳	米・麦・上白糖・でんぶ 春雨	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・生姜・ぜんまい・もやし 白菜・キャベツ	611	22.1	
28	月	じゅうごやこんだて 5ねんせい いどうきょうしつ	○	さといもごはん	ししゃもの なんばんづけ	ぐだくさんみそしる みたらしだんご	鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも	米・里芋・小麦粉・白玉 上白糖・でんぶ	油	人参・ピーマン 赤ピーマン・小松菜	ねぎ・玉葱・黄ピーマン・キャベツ 大根	691	25.6	
19	火	5ねんせい いどうきょうしつ	○	ごはん (のりのつくだに)	ふくさたまご	やさしいため	鶏肉・たまご・ベーコン	牛乳・のり	米・上白糖	油	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸・キャベツ・コーン	619	23.5	
30	水	5ねんせい いどうきょうしつ	○	まるパン	かぼちゃグラタン	カラフルサラダ	鶏肉・豚肉	牛乳・生クリーム 粉チーズ	丸パン・小麦粉・パン粉 上白糖・じゃが芋	油・バター	かぼちゃ・パセリ・小松菜 赤ピーマン・人参	玉葱・マッシュルーム・きゅうり キャベツ・コーン・もやし	674	26.8	

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

※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。
 ※果物はブルーベリー、りんご、巨峰、なし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。



	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	640	25.6	20.3	341	2.5	251	0.44	0.57	32	2.7	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

