

# 6がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

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)	たんぱく質 (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 炭水化物	脂質			体の調子を整える 体色の調子を整える	
緑黄色野菜	淡色野菜														
1	水		○	チンジャオロースやきそば		にらたまごスープ		豚肉・鶏肉・たまご	牛乳	蒸し中華麺・砂糖 でんぶん	油・ごま油	人参・ピーマン 青梗菜・にら	にんにく・生姜・竹の子・干し椎茸 玉葱	642 28	
2	木		○	ひじきごはん	とうふでんがく	だいこんの あまずけ	くだもの	豚肉・油揚げ・豆腐 みそ	牛乳・ひじき	米・餅米・こんにゃく 砂糖	油	人参	玉葱・ごぼう・枝豆・生姜・大根 果物	613 20.8	
3	金		○	まるパン	さかなのマヨネーズ やき	こまつなのサラダ	ミネストローネ スープ	魚・みそ・大豆・鶏肉	牛乳・ひじき 生クリーム	丸パン・砂糖・じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ・ごま油 油	小松菜・人参 トマト缶・ピーマン トマトジュース	生姜・玉葱・にんにく	614 31.5	
6	月	はのえいせい しゅうかん	○	ごはん (こざかなとだいずのあげに)	にくどうふ	ゆかりだいこん		大豆・豚肉・豆腐	牛乳・かたくちいわし	米・でんぶん・砂糖 こんにゃく・車麩	白ごま油	人参・ゆかり	玉葱・枝豆・大根・きゅうり	639 30.5	
7	火		○	バジルトースト	ポークビーンズ	かみかみサラダ		豚肉・大豆・いか	牛乳	食パン・じゃが芋・砂糖 小麦粉	マーガリン・油 バター	バジル・人参・パセリ	にんにく・玉葱・大根・キャベツ コーン	654 24	
8	水		○	ごはん	さかなのごまみそ やき	さわにわん	ちょこタフィー	魚・みそ・大豆	牛乳・昆布	米・砂糖・じゃが芋 白滝	白ごま	ピーマン・人参 小松菜	玉葱・コーン・マッシュルーム 大根・干し椎茸・ごぼう	629 27	
9	木		○	たこの パブリカライス	マカロニグラタン	かりかり ごぼうサラダ		たこ・海老	牛乳・チーズ	米・小麦粉・マカロニ パン粉・でんぶん	油・バター	人参・ピーマン 赤ピーマン	玉葱・にんにく・マッシュルーム グリーンピース・ごぼう・もやし・コーン キャベツ	636 22.6	
10	金	にゅうばい こんだて	○	ごはん	とりにくの うめみそやき	のっぺいじる		鶏肉・みそ・豚肉	牛乳・のり・昆布	米・砂糖・こんにゃく 竹輪麩・でんぶん	油	人参・小松菜	梅・玉葱・大根	608 23.4	
13	月		○	ねりますパグティ	カラフルサラダ		あじさいゼリー	ツナ・ゼラチン	牛乳・のり・寒天	スパゲティ類・砂糖	オリーブ油・油	赤ピーマン	大根・玉葱・きゅうり・キャベツ コーン・もやし・ぶどうジュース レモン汁	620 25.1	
14	火		○	ごはん	さばのぶんかぼし	おひたし	みそしる	鯖・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋		小松菜・人参	もやし・大根・玉葱	680 27.5	
15	水		○	ゆかりごはん	はるまき	ちゅうかドレッシング サラダ		豚肉・ハム	牛乳	米・普通春雨・でんぶん 春巻きの皮・小麦粉 砂糖	油・ごま油・白ごま	ゆかり・人参	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 キャベツ・もやし・きゅうり	602 21.1	
16	木		○	パンパン	クリームシチュー	ツナサラダ	くだもの	鶏肉・ツナ	牛乳・粉チーズ 生クリーム	パンパン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	油・バター・ごま油	人参	玉葱・マッシュルーム・キャベツ もやし・きゅうり・コーン・果物	622 22.5	
17	金	しょくいくのひ こんだて	○	ふかがわめし	ムロアジのわふう ハンバーグ	みそドレサラダ	えのきのすましじる	あさり・ムロアジ たまご・みそ・豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・麦・パン粉・砂糖 でんぶん	油・ごま油	三つ葉・人参 いんげん・小松菜	生姜・にんにく・玉葱・大根 えのき・キャベツ	662 32.9	
20	月		○	ごはん	ごもくきんびら	とびだんごスープ	くだもの	鶏肉・さつま揚げ とびうお・たまご	牛乳	米・こんにゃく・砂糖 パン粉・普通春雨	油・ごま油	人参・小松菜	ごぼう・竹の子・にんにく・生姜 玉葱・干し椎茸・キャベツ・果物	664 29	
21	火		○	ごはん	ブルコギ	わかめスープ		豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・はちみつ・砂糖 でんぶん	油・ごま油・白ごま 白すりごま	人参・ピーマン・にら	にんにく・生姜・玉葱・黄ピーマン もやし・ねぎ・竹の子	610 19.6	
22	水		○	むぎごはん	ぶたにくとあつあげ のみそいため	かわりにびたし		豚肉・生揚げ・みそ 油揚げ	牛乳	米・麦・じゃが芋・砂糖 でんぶん・こんにゃく	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・キャベツ	628 25.2	
23	木	おたんじょうび きゅうしよく	○	ドライカレー	カントリーサラダ		(おたんじょうびデザート)	豚肉・大豆	牛乳	米・麦・砂糖	バター・油	人参・ピーマン	にんにく・生姜・玉葱・レーズン キャベツ・大根・レモン汁	693 23.8	
24	金		○	むぎごはん	さかなの パンパンジーソース	もやしの ピリからあえ	サンラータン	魚・鶏肉・豆腐・たまご	牛乳	米・麦・でんぶん 砂糖	ごま油・白ごま 白すりごま	人参・青梗菜	生姜・にんにく・ねぎ・もやし・玉葱 きゅうり・干し椎茸・竹の子	645 28.2	
27	月	6ねんせい いどうきょうしつ	○	ゆうやけごはん	ひじきいり たまごやき	うめのりあえ	おふのすましじる	豚肉・たまご・豆腐	牛乳・ひじき・のり 昆布・わかめ	米・砂糖・豆麩	ごま油・白ごま・油	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸・グリーンピース キャベツ・練り梅・えのき	602 25.8	
28	火		○	マーボーどん		はるさめスープ		豚肉・大豆・豆腐 鶏肉	牛乳	米・麦・砂糖・普通春雨 でんぶん	油・ごま油	人参・青梗菜	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・白菜 キャベツ	654 27.3	
29	水		○	わかめごはん	おからコロッケ	ごまあえ	ぐたくさんみそしる	豚肉・おから・たまご 油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋 小麦粉・パン粉	油・白すりごま	小松菜・人参	キャベツ・大根・玉葱	628 21.4	
30	木		○	ごはん	さかなの さいきょうやき	けんちんじる	くだもの	魚・みそ・鶏肉・豆腐 油揚げ	牛乳・昆布	米・砂糖・こんにゃく 里芋	油	人参	にんにく・生姜・ごぼう・大根・ねぎ 玉葱・果物	671 31.6	

※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。  
 ※果物はなつみ、りんご、メロン、小玉すいか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・中学生)

	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 mg	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	637	25.9	20.2	348	2.7	248	0.41	0.54	28	2.8	4.8
摂取基準	640	18.0	17.8	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

