

# 6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)		
								赤の食品		黄色の食品			緑の食品	
								血や肉を作る	菌や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える		
								タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜	
1	木		○	きんぴらごはん	とうふでんがく	だいこんのあまづけ	くだもの	豚肉・豆腐・みそ	牛乳・のり	米・砂糖	油・白ごま	人参	生姜・ごぼう・グリーンピース・大根 果物	601
2	金	BOOKきゅうしよくちゅうがくねん	○	くろざとうパン	さけのマヨネーズやき	コールスローサラダ	マカロニスープ	魚・みそ・鶏肉	牛乳	黒砂糖パン・砂糖マカロニ	マヨネーズ・油	人参・小松菜	生姜・キャベツ・コーン・玉葱 マッシュルーム	631
5	月		○	シーフードピラフ	タンドリーチキン	カラフルサラダ	やさいスープ	ベーコン・海老・いか 鶏肉	牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・じゃが芋	油	人参・赤ピーマン 小松菜	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース にんにく・セロリ・きゅうり・キャベツ コーン・もやし	643
6	火	はとくちのけんこうしゅうかん	○	ごはん	にくどうふ	こさかなと だいたいのあげに	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 こんにやく・麩	白ごま・油	人参・ゆかり	玉葱・枝豆・大根・きゅうり	651
7	水		○	ガーリックトースト	クリームスープ	かみかみサラダ		鶏肉・いか	牛乳・生クリーム	食パン・小麦粉・砂糖	マーガリン・油・バター	パセリ・人参	にんにく・玉葱・白菜・コーン・枝豆 クリームコーン・大根・きゅうり	604
8	木		○	ごはん	さけの チャンチャンやき		さわにわん	鮭・みそ・大豆	牛乳・昆布	米・砂糖・しらたき	油・バター	人参・ピーマン 小松菜	キャベツ・玉葱・もやし・えのき ごぼう・干し椎茸・大根	628
9	金		○	わかめごはん	いかのチリソース		ちゅうかふう コーンスープ	いか・豚肉	牛乳・わかめ	米・でんぶん・砂糖 じゃがいも	ごま油・油	人参・小松菜	にんにく・生姜・玉葱 コーン・クリームコーン	623
12	月	にゅうばい こんだて	○	ごはん	いわしのうめに		ぐだくさんみそしる	いわし・油揚げ・みそ ぜらチン	牛乳・昆布・寒天	米・砂糖		小松菜・人参	梅干し・キャベツ・大根・玉葱 ぶどうジュース	611
13	火	6年生 こころのけきしょう	○	ごはん	いりどうふ	みそドレサラダ		豆腐・豚肉・たまご みそ	牛乳	米・こんにやく・砂糖	油・ごま油	人参・青梗菜 小松菜	竹の子・干し椎茸・キャベツ・大根	698
14	水		○	ポテトサラダトーストサンド			ABCスープ	鶏肉	牛乳・ピザチーズ	黒砂糖食パン・じゃが芋 ABCマカロニ	マヨネーズ・油	人参・小松菜	玉葱・キャベツ・マッシュルーム コーン	629
15	木	先生ふるさとの味もとはし先生とうきょうと	○	ふかがわめし	むろあじの さんがやき	うめのりあえ	やさいみそしる	あさり・ムロアジ・たら たまご・みそ	牛乳・のり	米・麦・砂糖・でんぶん	油・白ごま・ごま油	みつば・小松菜 人参	生姜・ねぎ・にんにく・キャベツ 練り梅・大根・玉葱	600
16	金	BOOKきゅうしよくていがくねん	○	ケチャップライス	ツナカレーコロッケ	カントリーサラダ	くだもの	ツナ・たまご	牛乳	米・じゃが芋・小麦粉 パン粉・砂糖	油	トマトジュース 人参	玉葱・マッシュルーム・キャベツ グリンピース・大根・レモン汁・果物	646
19	月	6年生 いどうきょうしつ	○	たまごとうどん	かきあげ	きりぼしツナサラダ		豚肉・かまぼこ・たまご ツナ	牛乳・昆布・わかめ 桜えび	うどん・薩摩芋・小麦粉 だんぶん・砂糖	油	人参・小松菜 ピーマン	玉葱・ねぎ・切り干し大根・キャベツ	634
20	火		○	ごはん	ブルコギ		はるさめスープ	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	米・はちみつ・砂糖 だんぶん・春雨	油・ごま油	人参・ピーマン なら	にんにく・生姜・玉葱・黄ピーマン もやし・ねぎ・白菜・キャベツ	630
21	水		○	ごはん	さばのぶなかぼし	ごまあえ	みそしる	鯖文化干し・みそ	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋	油・ごま油	小松菜・人参	キャベツ・大根・玉葱	678
22	木		○	ごはん	しせんどうふ	ちゅうか ドレッシングサラダ	くだもの	豚肉・豆腐・ハム	牛乳	米・砂糖・でんぶん	油・ごま油・白ごま	人参・青梗菜	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 玉葱・もやし・きゅうり・果物	636
23	金	BOOKきゅうしよくこうがくねん	○	ドライカレー		えだまめとひよこまめの まめサラダ		豚肉・大豆・ひよこ豆 ハム	牛乳	米・小麦粉・砂糖	バター・油	ピーマン・人参 ブロッコリー	にんにく・生姜・レーズン・枝豆 キャベツ・玉葱	694
26	月	おたんじょうび きゅうしよく	○	ぶたキムチどん			トックスープ	豚肉・みそ・鶏肉 豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん トック	白すりごま・ごま油	なら・人参・青梗菜	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・もやし キムチ・白菜・キャベツ	604
27	火	せかいのりようり ~カナダ~	○	メープル フレンチトースト	サーモンチャウダー	ブーティン		たまご・ベーコン・鮭	牛乳・生クリーム チーズ	食パン・メープルシロップ じゃが芋・小麦粉	油・バター	人参・パセリ	セロリ・玉葱・コーン	698
28	水		○	ごはん	ぶたニラみそいため	かわりにびたし		豚肉・生揚げ・みそ 油揚げ	牛乳	米・砂糖・こんにやく	ごま油	人参・なら・小松菜	ねぎ・もやし・にんにく・干し椎茸 キャベツ	613
29	木		○	ジャージャーめん (にたまご)		わかめサラダ		豚肉・鶏肉・大豆・みそ うずら卵	牛乳・わかめ	中華麺・砂糖・でんぶん	油・白ごま・ごま油 白すりごま	人参	もやし・きゅうり・にんにく・生姜 ねぎ・干し椎茸・竹の子・コーン	652
30	金	なごしのはらえ こんだて	○	ごはん	ちくぜんに	やさいのすみそあえ	みなづき	鶏肉・さつま揚げ・みそ	牛乳	米・こんにやく・じゃが芋 砂糖・白玉粉・でんぶん 小麦粉・甘納豆	油	人参・小松菜	ごぼう・竹の子・玉葱・干し椎茸 枝豆・キャベツ・もやし	648

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

※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、びわ、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。



	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		
6月分平均	639	25.3	20.8	355	2.5	227	0.4	0.54	29	2.5	4.5
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

