

7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 (kcal)	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
1	水		○	じゃこチャーハン	ぼうぎょうざ	ワンタンスープ		豚肉 ★卵 豚ひき肉 大豆 とり肉	★ちりめんじゃこ ★牛乳	小松菜 ならにんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 白菜 もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 ウエーブワンタン	米油 ごま油	619	17.3
2	木		○	こうやどうふの そぼろごはん	さけのみそマヨやき	さわにわん		鶏ひき肉 高野豆腐 ★鮭 みそ 豚肉	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生菜 ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ★マヨネーズ	641	18.4
3	金		○	ミルクパン	ポテトグラタン	ラトウイユスープ		とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく ズッキーニ なす	★ミルクパン じゃが芋 小麦粉	米油	643	15.4
6	月		○	こんぶごはん	やきししゃも	みそけんちんじる		とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	刻み昆布 ★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	干しいたけ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	612	21.0
7	火	たなばた こんだて	○	ちらしずし		たなばた そうめんじる	たなばたゼリー	とり肉 油揚げ ★えび ★卵 ★かまぼこ ゼラチン	★牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ りんごジュース ナタデココ缶	米 もち米 砂糖 そうめん	米油	596	15.7
8	水		○	ミートドッグ		あおのり ポテトビーンズ	ABCスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉	★チーズ ★牛乳 青のり	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	★コッペパン 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 マカロニ	米油	653	15.8
9	木		○	チンジャオロースどん		にくだんごスープ		豚肉 鶏ひき肉	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	613	17.3
10	金		○	わかめごはん	にくじゃが	こまつなとさつまあげの いためもの		豚肉 ★さつま揚げ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 油麩	米油 白すりごま	647	13.8
11	土	どうじゆぎよう きゆうしよくあり	○	とうもろこしごはん	とりのみそやき	のっぺいじる		とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根	米 とうもろこし 砂糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	米油	667	15.4
13	月		○	ごはん	わふう きのこハンバーグ	やさしみそしる		鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 みそ ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ 大根 キャベツ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	米油	612	16.1
14	火		○	ごもくにくうどん		2しよくてんぶら (かぼちゃ・ちくわ)		豚肉 油揚げ ★かまぼこ ★竹輪	★牛乳 青のり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	うどん 小麦粉	米油	671	15.6
15	水		○	むぎごはん	あつあげのカレーに	こまつなとはるさめ いため		厚揚げ 豚ひき肉 ハム	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 枝豆 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	661	15.7
16	木		○	ハヤシライス		キャベツとツナの ソテー		豚肉 ★まぐろ缶	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 ★バター	650	13.6
17	金		○	えだまめごはん	かつおのこうみあげ	むらくもじる		★かつお とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 もち米 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	615	19.8
20	月		○	ゆうやけごはん	ひじきいりたまごやき	ぐだくさんみそしる		豚ひき肉 ★卵 油揚げ みそ	★ちりめんじゃこ ★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油	611	16.7
21	火		○	しせんだうふどん		わかめスープ		豚肉 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	605	17.4
22	水	うみのひ こんだて	○	シーフードピラフ		ミルクみそスープ	れいとうパイ	ベーコン ★えび ★いか とり肉 みそ	★牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 冷凍パイ	米 大麦 じゃが芋	米油 ★バター	599	15.0
27	月		○	なつやさいのカレーライス		こまつなときのこの ガーリックソテー		豚肉 ベーコン	★牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ズッキーニ なす しめじ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 りんご 砂糖	米油 ★バター オリーブ油	677	11.5
28	火		○	きんぴらごはん	さばのぶんかぼし	とうがんの すましじる		豚肉 ★さば とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 干しいたけ とうがん	米 大麦 こんにやく 砂糖	米油 ごま油 白ごま	653	16.3
29	水		○	シュガートースト	チリコンカン	キャベツとコーンの ソテー		大豆 ベーコン 豚ひき肉	★牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	★食パン 砂糖 小麦粉	★マーガリン 米油	658	15.3
30	木		○	みそラーメン にたまご		れいとうみかん		みそ 豚ひき肉 ★うずら卵	★牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン みかん	中華めん	ごま油 米油	616	15.8
31	金	きゆうしよく おわり	○	ごはん	とりからあげ レモンだれ	きりぼしだいこんの にもの	ごもくじる	とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	レモン 切干大根 大根 えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 米油	668	14.9

※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。  
 ※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	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A #gRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月分平均	636	16.0	29.6	346	2.3	276	0.39	0.52	25	2.7	4.2
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上