

6がつ こんだてひょう		練馬区立光が丘四季の香小学校					主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日 曜	行事等	牛 乳	主 食	主 菜	副 菜	添 え 物	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 (%)	
							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	火	○	むぎごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため		じゃがいものみそしる		豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 麦 ジャが芋	米油	615	15.4
2	水	○	みそラーメン	にたまご		きりぼしだいこんのナムル		みそ 豚ひき肉 うずら卵	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン 切干大根	中華めん 砂糖	ごま油 米油 白ごま	616	16.0
3	木	○	だいちりドライカレー			ツナサラダ		豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	★チーズ ★牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく マッシュルーム たまねぎ セロリー ★りんご	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	639	15.3
4	金	○	さんさいおこわ	ししゃものなんぶやき		やさいのみそしる	くだもの	豚肉 みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ せんまい わらび 大根 キャベツ たまねぎ ねぎ くだもの	米 もち米 砂糖 小麦粉	白ごま 黒ごま	597	16.9
7	月	○	チキンライス			ジャーマンポテト	たまごとやさいのスープ	とり肉 ベーコン 卵	★牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 ジャが芋 片栗粉	米油 ★バター	621	12.9
8	火	○	ごはん	あつあげとやさいののもの		やさいのごまみそあえ	ひじきふりかけ	かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 もやし	米 砂糖	米油 白ごま	616	15.5
9	水	○	ホイコーローどん			わかめスープ	くだもの	豚肉 みそ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ くだもの	米 麦 片栗粉	米油 ごま油	668	13.8
10	木	○	ねりますパゲティ			ビーンズサラダ		まぐろ缶 大豆 ポンレスハム	★牛乳	にんじん ブロccoli	たまねぎ 大根 レモン きゅうり	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	595	16.7
11	金	○	むぎごはん	いわしのしょうがに		やさいのごまいため	みそけんちんじる	いわし 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにやく ジャが芋	米油 白ごま	612	17.3
14	月	○	ごまきなこあげパン	とりにくのポトフ		キャロットレッシングサラダ		きな粉 とり肉 ウインナー	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	★コッパパン 砂糖 ジャが芋	白すりごま 米油	613	14.7
15	火	○	うめわかごはん	ごもくたまごやき		やさいのにびたし	とんじる	鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん みつば 小松菜	カリカリ梅 刻み たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく ジャが芋	米油	627	17.1
16	水	○	カレーまーぼーどうふどん			ひじきいりサラダ		豚ひき肉 豆腐	★牛乳 ひじき アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン きゅうり 大根 ★りんごジュース	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	641	14.2
17	木	○	むぎごはん	ごぼういりとりつくね		ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	きゃべつのみそしる	鶏ひき肉 大豆 卵 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 切干大根 キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 白すりごま	686	16.0
18	金	○	むぎごはん	さけのみそマヨネーズやき		ピーマンともやしいたけ	かきたまじる	★鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 もやし 干しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ 米油	609	19.4
21	月	○	ハヤシライス			こまつなとベーコンのソテー		豚肉 ベーコン	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 ★バター	639	13.1
22	火	○	ハニートースト	クリームに		パリパリサラダ	くだもの	とり肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	★食パン はちみつ ジャが芋 小麦粉 小麦粉	★マーガリン 米油 ★バター	619	13.3
23	水	○	むぎごはん	いかのチリソース		もやしのピリカラあえ	かんとんスープ	★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま 米油	642	16.8
24	木	○	しゅんのごはん	しんさつまいもごはん		さばのこうみやき	おひたし	さば 油揚げ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根 干しいたけ	米 さつま芋 砂糖 しらたき	白ごま	627	16.8
25	金	○	むぎごはん	だいちりちくぜんに		なまあげとなすのみそしる		大豆 とり肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ なす ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 ジャが芋	米油	633	16.6
28	月	○	ごはん	とりのみそやき		やさいきんぴら	ごもくじる	とり肉 みそ 竹輪 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖	ごま油	596	16.6
29	火	○	スパイシーピラフ	ポテトオムレツ		ジュリエンスープ		豚ひき肉 レン豆 卵 ベーコン	★牛乳	にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	米 麦 ジャが芋 砂糖	★バター 米油	662	13.8
30	水	○	こぎつねごはん	まめあじのからあげ		やさいのいそあえ	いもだんごじる	とり肉 油揚げ ★あじ	★牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャが芋	米油 ごま油	669	16.2

※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。
 ※果物は美生柑、メロン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)

6月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	629	15.6	28.7	2.5	352	99	2.3	273	0.37	0.51	33	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上