

7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		
							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	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	(kcal)	(%)
1	木	しゅんのてんぷら	○	ごもくにうどん			にしよくてんぷら (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	632	15.9
2	金		○	むぎごはん	しせんどうふ		カリカリじゃこサラダ	豚肉 豆腐	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ きゅうり 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	584	17.0
5	月	スペインリょうり	○	パエリア			やさいとウインナーのソテー	ベジマカロニスープ	★牛乳	赤ピーマン 小松菜 パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ コーン 黄ピーマン キャベツ マッシュルーム レモン	米 麦 じゃが芋 マカロニ	米油	563	15.8
6	火		○	むぎごはん	わふうしおこうじハンバーグ		にんじんとときりぼしだいこんの おかかいため	やさいみそしる	★牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たけのこ ねぎ 切干大根 大根	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油	601	17.0
7	水	たなばたこんだて	○	ちらしずし			たなばたそうめんじる	サイダーゼリー	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ みかん缶 干しいたけ かんぴょう れんこん パインアップル缶	米 もち米 砂糖 そうめん ジュース	米油	582	15.8
8	木		○	バジルトースト	チリコンカン		フレンチサラダ	くだもの	★牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン くだもの	★食パン 小麦粉 砂糖	★マーガリン 米油	574	17.6
9	金		○	ごはん	さばのごまみそやき		いそかあえ	とうふだんごじる	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 白玉粉	白すりごま 白ごま	582	18.2
12	月		○	ごはん	いわしのかばやき		とうもろこし	みそあじけんちんじる	★牛乳	にんじん 小松菜	とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白ごま 米油	643	15.2
13	火		○	なつやさいカレー			キャベツとツナのソテー	くだもの	★牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ なす くだもの ズッキーニ キャベツ にんにく 生姜 もやし 生姜 ごぼう たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 ★バター	677	13.6
14	水		○	きんぴらごはん	ひじきいりたまごやき		やさいのゆかりあえ	とうがんのすましじる	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ とうがん きゅうり キャベツ	米 大麦 こんにやく 砂糖	米油 ごま油 白ごま	573	18.0
15	木		○	ごはん	かんこくふうにくじゃが		カリカリあぶらあげサラダ	オレンジゼリー	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく オレンジジュース たまねぎ グリンピース もやし 干しいたけ キャベツ 生姜	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	623	15.3
16	金	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	ポテトグラタン		カラフルサラダ	ジュリエヌスープ	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ コーン もやし マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり	★国内産小麦粉パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油	606	16.7
19	月		○	ごはん	ししゃもフライ		あさづけ	むらくもじる	★牛乳 わかめ ★ししゃも	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	米油	562	17.8
20	火	しゅんのスパゲッティ	○	なすとトマトのスパゲッティ			カントリーサラダ	れいとうみかん	★チーズ ★牛乳	パセリ トマト トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ 大根 レモン みかん	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 米油	599	15.5

※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。
 ※果物はさくらんぼ、パレンシアオレンジ、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・中学年)

7月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	600	16.3	30.7	2.7	341	93	2.4	279	0.39	0.52	34	6.6

《家庭配布用献立表の記載について》

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)に変更となりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
 学校給食実施基準が改訂されましたら、摂取基準値の記載をします。ご了承ください。

