

5がつ こんだてひょう							主な材料とその働き						栄養量			
東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	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				
2	月		○	ごはん	いかのしょうがやき	ごまあえ	みそすいとんじる	★いか とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 白玉粉	白ごま 白すりごま 米油	568	19.2	
6	金		○	まめいりハッシュドポーク		こまつなのツナあえ		豚肉 大豆 レンズ豆 まぐろ缶	★クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	620	14.1	
9	月	しんちゃデザート	○	ちゅうかおこわ	やしきしゃも	ワンタンスープ	まっちゃんゼリー	焼き豚 とり肉	★牛乳 ★子持ちししゃも アガー	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ グリーンピース にんにく 白菜 もやし ねぎ	米 もち米 ウェーブワンタン 砂糖	米油 ごま油	592	19.7	
10	火	ちちぶの きょうどりようり	○	ごもくにくうどん		みそポテト	だいこんのあますづけ	豚肉 油揚げ みそ ★かまぼこ ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根	うどん ジャガイモ 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	569	16.0	
11	水		○	むぎごはん	あつあげのカレーに	おひたし		厚揚げ 豚ひき肉 油揚げ	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし くだもの	米 麦 砂糖 片栗粉	米油	623	17.1	
12	木		○	むぎごはん	さけのバターしょうゆやき	もやしとこまつなのしょうがいだめ	しんたまねぎのみそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 ジャガイモ	★バター 米油	555	19.5	
13	金		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		オニオンスープ	ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆 とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン	米 麦	★バター 米油	630	16.5	
16	月		○	ごはん	やさいのうまに	じゃこサラダ		とり肉 いらい大豆 きな粉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ たまねぎ 干しいたけ きゅうり 大根 コーン	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油 ごま	580	15.3	
17	火		○	ごはん	さばのごまみそやき	いそかあえ	けんちんじる	★さば みそ 油揚げ 豆腐	★牛乳のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	白すりごま 白ごま 米油	582	18.2	
18	水		○	ツナトースト	ミネストローネ	はるきやべつと こまつなのサラダ		まぐろ缶 ベーコン 大豆	★チーズ ★牛乳	ピーマン にんじん トマト缶 パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ コーン	★食パン ジャガイモ マカロニ 砂糖	米油	587	17.2	
19	木		○	キムチチャーハン	はるまき		やさいスープ	豚肉 ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 白菜 コーン	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	601	14.6	
20	金		○	ねりまスパゲティ		ビーンズサラダ		まぐろ缶 大豆 ボンレスハム	★牛乳	にんじん ブロッコリー	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	556	18.4	
23	月		○	ごはん	とりのてりやき	やさいのごまみそあえ	むらくもじる	鶏もも みそ ★卵 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま	582	19.6	
24	火		○	ごはん	にくじゃが	わふうサラダ	のりのつくだに	豚肉	のり ★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根	米 砂糖 ジャガイモ しらたき 油麩	米油 白ごま	605	14.7	
25	水	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	ラザニアふうグラタン		ベジタブルスープ	豚ひき肉 ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	★国内産小麦粉パン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	571	16.5	
26	木	しゆんのごはん しゆんのさかなりようり	○	グリーンピースごはん	かつおのあづまに		ぐたくさんみそしる	★かつお 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース 生姜 大根 えのきたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	米油	572	19.7	
27	金		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりのごますあえ		りんごゼリー	豚肉 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり りんごジュース 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	593	15.4
31	火		○	ごはん	ぎせいどうふ	やさいのおかかあえ	ごもくじる	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 ★かつお節 とり肉 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖	米油	570	18.9	

※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。
 ※果物はジュースフルーツ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)

5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	586	17.2	29.8	2.5	350	94	2.3	244	0.27	0.45	15	6.1

