

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	水	○	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	★コッペパン 砂糖 じゃが芋	白すりごま 米油	572	15.6
2	木	○	ごはん	さかなのこがねやき	やさいのいそあえ	いもだんごじる	★メルルーサ とり肉	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 片栗粉	★マヨネーズ ごま油	551	18.4
3	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 干しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	555	17.5
6	月	○	だいずいりちやめし	ししゃものなんぶやき		くだもの	大豆 みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ 大根 キャベツ たまねぎ ねぎ くだもの	米 小麦粉	白ごま 黒ごま	551	18.4
7	火	○	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	559	17.7
8	水	○	ホイコーローどん		わかめスープ		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	米 麦 片栗粉	米油 ごま油	592	15.0
9	木	○	きざみきつねうどん		あおのりポテトビーンズ	あさづけ	とり肉 油揚げ ★かまぼこ 大豆	★牛乳 青のり	にんじん 小松菜	しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 生姜	うどん じゃが芋 片栗粉	米油	553	16.7
10	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 じゃが芋	米油 白ごま	580	18.3
13	月	○	ぶたどん			ぐだくさんみそじる	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 大根 えのきたけ キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	581	15.5
14	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	ひじき ★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	576	16.4
15	水	○	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	593	14.0
16	木	○	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	583	17.5
17	金	○	スパイシーピラフ	スペインふうオムレツ		ジュリエヌスープ	ベーコン ウインナー レンズ豆 ★卵	★牛乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	米 麦 じゃが芋	★バター 米油	568	14.1
20	月	○	じゃこチャーハン	ジャンボシューマイ		チンゲンサイと もやしのスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 豆腐	★ちりめんじゃこ ★牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 もやし ねぎ 生姜 ねぎ もやし	米 大葉 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	米油 ごま油	635	18.5
21	火	○	しんさつまいもごはん	さばのこうみやき	おひたし	さわにわん	★さば 油揚げ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 干しいたけ	米 さつま芋 砂糖 しらたき	白ごま	562	17.9
22	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	537	17.1
23	木	○	むぎごはん	だいずいりちくぜんに	なまあげとなすのみそじる		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	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	米油	558	16.4
24	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め	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	582	20.3
27	月	○	むぎごはん	かんこくふうにくじゃが	コーンサラダ		豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	588	15.1
28	火	○	だいずいりドライカレー		ツナサラダ	オレンジゼリー	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	★チーズ ★牛乳 アガー	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ セロリ りんご きゅうり マッシュル ーム	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	624	15.8
29	水	○	うめわかごはん	ごもくたまごやき		とんじる	鶏ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん みつば	カリカリ梅刻み たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	573	18.4
30	木	○	バジルトースト	コーンシチュー	まめとやさいのサラダ		ベーコン とり肉 大豆	★牛乳 ★生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ コーン きゅうり れんこん 枝豆	★食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	★マーガリン 米油 ★バター	575	14.2

※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)

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	575	16.8	30.9	2.5	343	90	2.3	234	0.28	0.44	15	6.2