

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	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	金		○	ごはん	さばのごまみそやき	きゃべつのこんぶづけ	とうふだんごじる	★さば みそ とり肉 豆腐	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり 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	576	18.1
4	月	しゅんのカレー	○	なつやさいカレー		キャベツとツナのソテー	くだもの	豚肉 大豆 レンズ豆 まぐろ缶	★牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ もやし くだもの	米 大麦 ジャが芋 小麦粉	米油 ★バター	677	13.6
5	火		○	ごはん	とりにくのやくみソースかけ	やさいのゆかりあえ	かきたまじる	とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ きゅうり キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	白ごま	574	18.1
6	水	しゅんのてんぷら	○	ごもくにくうどん		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
7	木	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	とり肉 油揚げ ★えび ★卵 ★かまぼこ	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ みかん缶 ★パイナップル缶	米 もち米 砂糖 そうめん ジュース	米油	581	15.6
8	金		○	ごはん	さけのこうみやき	じゃがいものあまからに	やさいみそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 キャベツ たまねぎ	米 ジャが芋 砂糖	米油	557	19.6
11	月		○	わかめごはん	にくじゃが	わふうサラダ		豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	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 ジャが芋 しらたき 砂糖 油麩	米油 白ごま	603	14.4
12	火		○	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 グリーンピース	米 麦 ジャが芋 片栗粉	米油 ★バター	577	13.9
13	水		○	むぎごはん	マーボー豆腐	はるさめサラダ		豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん なら 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	596	16.8
14	木	しゅんのさかなりょうり	○	こぎつねごはん	まめあじのからあげ	ぐだくさんみそしる		とり肉 油揚げ ★あじみそ	★牛乳	にんじん 小松菜	コーン グリンピース 生姜 大根 えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャが芋	米油	569	16.7
15	金		○	シナモントースト	チリコンカン	フレンチサラダ		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 きゅうり コーン	★食パン 砂糖 小麦粉	★マーガリン 米油	571	17.3
19	火	しゅんのすましじる	○	ごまごはん	ひじきいりたまごやき	だいこんときゅうりの あますづけ	とうがんのすましじる	豚ひき肉 ★卵 とり 豆腐	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり とうがん	米 砂糖	黒ごま 米油	559	16.7
20	水	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	ベーコン 豚ひき肉	★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 (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	590	16.3	30.7	2.5	330	89	2.1	224	0.28	0.43	17	6.1

