

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

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	主な材料とその働き						栄養量	
								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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木		○	みそラーメン・にうずら		ココロポテト		みそ 豚ひき肉 ★うずら卵	★牛乳	にんじん なら さやいんげん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン	中華めん じゃが芋	ラード ごま油 米油 ★バター	562	16.6
2	金	むしばよぼうデー かみかみこんだて	○	だいずいり とりごぼうごはん	ししゃものいしがきあげ		おふのすましじる	とり肉 大豆 油揚げ 豆腐	★牛乳 ★ししゃも わかめ	にんじん	ごぼう 干しいたけ 枝豆 えのきたけ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 焼きふ	米油 白ごま 黒ごま	674	17.0
5	月		○	むぎごはん	かんこくふうにくじゃが	カリカリ あぶらあげサラダ	あじさいゼリー	豚肉 油揚げ	★牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ぶどうジュース	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 ★カルピス	米油 ごま油 白ごま	629	15.1
6	火		○	ごまきなこあげパン	とりにくのポトフ	キャロットドレッシング 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 大根	★ねじりパン 砂糖 じゃが芋	白すりごま 米油	578	15.4
7	水	6ねんせい いどうきょうしつ	○	ゆかりごはん	ごもくたまごやき		とんじる	鶏ひき肉 ★卵 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	598	17.9
8	木		○	むぎごはん	しせんだうふ	わかめの ごまじょうゆあえ		豚肉 豆腐	★牛乳 わかめ	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 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	558	17.1
9	金	にゅうばい こんだて	○	ごはん	いわしのしょうがに	うめのりあえ	じゃがいものみそしる	★いわし みそ	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ キャベツ 練り梅 たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油	562	17.5
12	月	みやぎけんの きょうどりょうり	○	あぶらふどん			けんちんじる	とり肉 ★卵 油揚げ 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 油麩 こんにやく 里芋	米油	599	16.5
13	火	4ねんせい につせいきじょう (きゅうしよくなし)	○	ごはん	さばのこうみやき	おひたし	とうふとわかめの みそしる	★さば 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし たまねぎ	米 砂糖	白ごま	572	19.0
14	水	ねりまきやべつ いっせいきゅうしよく	○	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 大麦 片栗粉	米油 ごま油	595	14.9
15	木		○	じゃこわかめごはん	あつあげとやさいの にもの	あおのりだいず		豚肉 厚揚げ 大豆	★ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 ★牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉	米油	614	18.3
16	金		○	コーンピラフ	タンドリーチキン		ABCスープ	ベーコン とり肉	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 にんにく キャベツ	米 大麦 マカロニ	米油 ★バター	551	17.6
19	月		○	ぶたキムチどん			ワンタンスープ	豚肉 みそ とり肉	★牛乳	にら にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし キムチ 白菜 くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	ごま油 米油	591	15.4
20	火		○	ごはん ひじきふりかけ	だいずいりちくぜんに	きゃべつのおっさりあえ		★かつお節 大豆 とり肉 ★かつま揚げ	ひじき ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま	572	15.4
21	水		○	ごはん	さわらのごまつけやき	ピーマンともやしいたけ	やさしみそしる	★さわら 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく もやし 大根 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖	白ごま 米油	560	18.5
22	木		○	こまつなチャーハン	ジャンボしゅうまい		かんとんスープ	ハム ★卵 豚ひき肉 大豆 豚肉 豆腐	★牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	にんにく 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 たけのこ きくらげ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 米油	595	18.3
23	金		○	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 えのきたけ ねぎ	うどん 小麦粉	米油	634	15.9
26	月		○	ガーリックトースト	ポークビーンズ	バジルドレッシング サラダ		豚肉 いんげん豆	★牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	★食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	★マーガリン 米油 ★バター	601	14.0
27	火		○	ごはん	さけの みそマヨネーズやき	やさいのごまいため	のっぺいじる	★鮭 みそ 油揚げ 豚肉	★牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 白ごま	565	19.7
28	水	6ねんせい こころのげきじょう	○	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 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 ★バター	602	13.9
29	木		○	むぎごはん	いりどうふ	みそドレサラダ		豚ひき肉 豆腐 ★卵 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ キャベツ 大根	米 大麦 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	612	17.8
30	金		○	むぎごはん	いかのチリソース		ごもくさつぱりスープ	★いか とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま油 米ぬか油	574	17.1

※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。
 ※果物はこだま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)

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	591	16.7	31.4	2.4	339	91	2.4	215	0.27	0.39	13	5.6

