

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

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)						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	(kcal)	(%)
3	月		○	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 グリンピース	米 大麦 じゃが芋 片栗粉	米油 ★バター	577	13.9
4	火		○	むぎごはん	あつあげのカレーに	わふうサラダ		厚揚げ 豚ひき肉	★牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	618	16.8
5	水		○	ごはん	さばのごまみそやき	シャキシャキあえ	とうふだんごじる	★さば みそ ★かつお節 とり肉 豆腐	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 切干大根 もやし 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 ごま油	588	18.0
6	木	しゅんのグラタン	○	ミルクパン	かぼちゃグラタン		ジュリエンスープ	とり肉 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	★ミルクパン 小麦粉 パン粉	米油 ★バター	582	14.8
7	金	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 さやいんげん 小松菜	干しいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ みかん缶	米 もち米 砂糖 そうめん ジュース	米油	578	15.7
10	月		○	ごはん じゃこふりかけ	にくじゃが	こまつなとさつまあげの いためもの		★かつお節 豚肉 ★さつま揚げ	★ちりめんじゃこ 青のり ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 しらたき 油麩	白ごま 米油 白すりごま	618	17.3
11	火	しゅんのカレー	○	なつやさいのカレーライス		キャベツとツナの ソテー		豚肉 レンズ豆 ★まぐろ缶	★牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ	にんにく 生姜 たまねぎ ★りんご ズッキーニ なす キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 ★バター	639	13.2
12	水		○	むぎごはん	ひじきいりたまごやき	やさいのごますあえ	ぐだくさんみそしる	豚ひき肉 ★卵 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖	米油 白すりごま ごま油	573	16.4
13	木	せかいのりょうり ~アメリカ~	○	シナモントースト	チリコンカン	コールスロー サラダ	れいとうみかん	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 コーン みかん	★食パン 砂糖 小麦粉	★マーガリン 米油	614	16.4
14	金	2ねんせい とうもろこしの かわむき	○	ごはん	いかの レモンしょうゆがけ	とうもろこし	とうがんの すましじる	★いか とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	レモン とうもろこし 干しいたけ とうがん	米 片栗粉 砂糖	油	565	17.3
18	火		○	むぎごはん	まーぼーどうふ	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 干しいたけ たけのこ たまねぎ 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	16.9
19	水		○	むぎごはん	ししゃものからあげ	じゃがいもの あまからに	やさいみそしる	油揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	大根 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油	593	15.8
20	木		○	ジャージャーめん			フルーツしらたま	豚ひき肉 大豆 みそ	★牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり みかん缶 ★パインアップル缶 桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	629	16.3

※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。
 ※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。



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	598	16.1	30.9	2.5	349	93	2.4	237	0.28	0.44	16	6.2