

5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	水	1ねんせい えんそく はちじゅうはちや	○	まめわかめごはん	しんじゃがの そばろに	おひたし	まっちゃんゼリー	大豆 豚肉 ★糸削り	わかめ★牛乳 アガー	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ グリーンピース きゃべつ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	601	14.5
2	木	こどものひ こんだて	○	ちゅうかおこわ	やきししゃも	とさきゅうり	ウェーブワンタン スープ	焼き豚★削り節 豚肉	★牛乳 ★ししゃも	にんじん	しょうが 干しいたけ たけのこ グリーンピース きゅうり にんにく はくさい もやし ねぎ	米 もち米 ウェーブワンタン	ごま油 米油	555	18.8
7	火		○	キムチチャーハン	はるまき	やさいスープ		豚肉 卵 鶏肉	★牛乳	にんじん ちんげんさい	にんにくしょうが 白菜キムチ ねぎ 干しいたけ たけのこ きゃべつ はくさい ホールコーン	米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮	米油 ごま油	601	14.6
8	水		○	ごはん	たけのこバーグ	あおのりポテト	レタスとたまごの スープ	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	★牛乳 あおのり	にんじん	しょうが 玉ねぎ ホールコーン レタス えのき たけのこ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油	630	16.4
9	木		○	ツナトースト		きゃべつと こまつなのサラダ	ミネストローネ	★ツナ ベーコン 大豆	★チーズ ★牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 トマト缶 パセリ	玉ねぎ きゃべつ ホールコーン にんにく セロリ	食パン 砂糖 シュエルマカロニ じゃがいも	米油	575	17.5
10	金		○	ごはん	さばのぶんかぼし	ひじきサラダ	けんちんじる	★さば 油揚げ 豆腐	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 きゅうり ホールコーン ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにやく さといも	米油 ごま油 ごま	629	15.7
13	月		○	ジャンバラヤ			ニョッキのスープ	豚肉 ウィナー 鶏肉	★牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ ホールコーン しょうが きゃべつ 桃缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 オリーブ油	588	12.5
14	火		○	ごもくにくうどん		みそポテト	だいこんの あまずづけ	豚肉 油揚げ ★かまぼこ 卵 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ だいこん	冷凍うどん じゃがいも 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	★米油	569	16.0
15	水		○	むぎごはん	さわらの やさいあんかけ	ごまあえ	みそしる	★さわら 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう 小松菜	玉ねぎ もやし はくさい ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま	576	18.8
16	木		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		ごまずあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ 切り干し大根 きゃべつ きゅうり ★りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	601	15.6
17	金		○	むぎごはん	さけのこうみやき	やさいとハムの あまずあえ	みそしる	★鮭 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ きゃべつ 大根 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま 米油	527	21.6
20	月	きょうどりょうり ながのけん	○	むぎごはん	さんぞくやき	のざわなの ごまいため	みそしる	鶏肉 油揚げ みそ	★牛乳	野沢菜 にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ きゃべつ	米 大麦 片栗粉	米油 ごま ごま油	596	16.6
21	火		○	チキンカレーライス		わかめとコーンの サラダ		鶏肉	★牛乳 ★生クリーム わかめ	にんじん トマト缶	しょうが にんにく 玉ねぎ ★りんご きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油★バター ごまごま油	684	11.2
22	水		○	おやこどん			みそしる	鶏肉 卵 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 大根 冷凍みかん	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃがいも	米油	603	16.7
23	木		○	はいがパンの ガーリックトースト	チリコンカン	キャロットラペ		豚肉 大豆	★牛乳 ★粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゃべつ きゅうり レモン	★胚芽食パン 砂糖	★マーガリン 米油 オリーブ油	566	18.2
24	金	うんどうかい おうえんこんだて	○	たれカツどん		きゃべつ あつさりあえ	りきゅうじる	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ 大根 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ねりごま	645	17.2
28	火		○	プルコギどん			トックスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	★牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし きゃべつ ★りんご しょうが にんにく 白菜 えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 トック 片栗粉	米油 ごま油 ごま	612	16.7
29	水		○	むぎごはん	いかのしょうがやき	おひたし	みそすいとんじる	★いか 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 白玉粉 小麦粉	米油	569	19.8
30	木		○	スパゲティビーンズソース		マセドニアサラダ	くだもの	豚肉 大豆ハム	★牛乳	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゅうり だいこん きゃべつ レモン★りんご メロン	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	593	17.2
31	金		○	ごはん ふりかけ	ぎせいとうふ	こまつなの おかかいため	さわにわん	鶏肉 豆腐 卵 ★かつおぶし 豚肉	★じゃこ あおのり ★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ もやし ごぼう 大根	米 砂糖 しらたき	米油 ごま	580	19.9

※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。  
 ※果物はりんご、メロン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。

平均栄養摂取量(一人一回あたり・中学年)

5月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgFE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	595	16.7	29.7	341	2.3	274	0.4	0.52	30	6.3	2.7

