

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 (kcal)	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				
1	月	はんげしょう こんだて	○	たこめし	ツナいり あつやきたまご		みそしる	たこ 油揚げ ★ツナ 卵 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	米 こんにやく 砂糖	米油 ごま	605	19.3		
2	火	せかいのりようり ~フランス~	○	えびピラフ	さかなのマリネ		きゃべつスープ	むきえび ★ホキ 鶏肉	★牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム きゃべつ	米 砂糖 小麦粉	米油 ★バター	599	17.7		
3	水		○	ごはん ひじきふりかけ	あつあげと やさいのもの		やさいの ごまみそあえ	★おかか 豚肉 生揚げ みそ	★牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま 米油	601	16.4		
4	木	しゅんのグラタン	○	くろざとうパン	かぼちゃグラタン		マカロニスープ	鶏肉	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ ホールコーン	★黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉	米油 ★バター	609	15.2		
5	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	鶏肉 油揚げ えび 卵 ★かまぼこ	★牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん かんぴょう 玉ねぎ みかん缶	米 もち米 砂糖 そうめん サイダー 星麩	米油	577	15.7	
8	月		○	むぎごはん	さばのしおやき		あぶらあげの ごまずあえ	みそしる	★さば 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 油揚げ わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ はくさい	米 麦 砂糖	ごま	558	19.3	
9	火		○	セサミトースト	ポークビーンズ		カリポリピクルス		豚肉 大豆	★牛乳 ★クリーム	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根 レモン	★食パン グラニュー糖 じゃがいも	米油 ごま ★マーガリン	566	15.8	
10	水		○	スパイシーピラフ	スペインふうオムレツ		ジュリエンスープ		ベーコン ウィナー レンズ豆 卵	★牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ ホールコーン きゃべつ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ★バター	568	14.1	
11	木		○	むぎごはん	かんこくふう にくじゃが		きゃべつと こまつなのサラダ	こたますいか	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース きゃべつ ホールコーン こたますいか	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき	米油 ごま油	600	14.9	
12	金		○	えだまめ チャーハン	あげぎょうざ		わかめとやさいの スープ		卵 豚肉 枝豆 鶏肉	★牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ ねぎ にんにく しょうが ほしいたけ きゃべつ もやし	米 麦	米油 ごま油	602	16.0	
16	火		○	ジャージャーめん				しらたま フルーツポンチ	豚肉 大豆 みそ	★牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ たけのこ 桃缶 玉ねぎ みかん缶 バイン缶	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 冷凍白玉団子	米油 ごま油 ねりごま ごま	623	14.4	
17	水	しゅんのカレー	○	なつやさいかレー			きゃべつと ツナのソテー		豚肉 レンズ豆 ★ツナ	★牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ ★りんご ズッキーニ なす きゃべつ もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 ★バター	639	13.2	
18	木		○	わかめごはん	ししゃもの みりんやき		きりぼしだいこんの にももの	とうがんの すましじる	油揚げ 鶏肉 豆腐	★牛乳 ★ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	切り干し大根 干しいたけ とうがん ねぎ	米 砂糖 つきこんにやく	米油	551	17.0	
19	金	おきなわけんの きょうどりようり	○	タコライス			もずくスープ	パインゼリー	豚肉 大豆 卵 豆腐	★牛乳 ★チーズ アガー もずく	にんじん ほうれん草 トマト缶	にんにくしょうが 玉ねぎ セロリ きゃべつ きゅうり えのき ねぎ パイン缶 パインジュース	米 砂糖	米油	632	15.9	

※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。
 ※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。



5月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	595	16.0	31.3	342	2.3	282	0.36	0.52	27	6.1	2.6

