



5月のこんだて表

平成28年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
2	月	○	春炊きごはん もやしのごま酢 生揚げのみそ汁 抹茶プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ わかめ みそ 豆腐 小豆 粉寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま 菜種油 米油	人参 たけのこ ふき もやし ねぎ 抹茶	エネルギー	593 kcal
							たんぱく質	21.1 g
6	金	○	ごまと青大豆のごはん 鮭の焼きづけ 木の美あえ 若竹汁	牛乳 鮭 青大豆 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 菜種油 米油 ごま アーモンド	人参 たけのこ 白菜 ほうれん草 もやし 生姜 ねぎ	エネルギー	579 kcal
							たんぱく質	30.9 g
9	月	○	グリーンピースとじゃこのごはん 親子煮 キャベツの生姜じょうゆ	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 じゃがいも 菜種油 米油	人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 生姜 グリーンピース	エネルギー	648 kcal
							たんぱく質	27.6 g
10	火	○	麦ごはん ふきの炒め煮 鯖のレモン焼き 土佐あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鯖 かつお節 わかめ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 菜種油 米油	人参 玉ねぎ 白菜 ふき きゅうり もやし ほうれん草 レモン	エネルギー	585 kcal
							たんぱく質	24.2 g
11	水	○	五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 えび いか 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 白菜 もやし しいたけ にんにく 黄桃・みかん・パイナップル(缶)	エネルギー	654 kcal
							たんぱく質	25.9 g
12	木	○	ひじきごはん きゅうりの香りづけ ツナとキノコの卵焼き 麩とほうれん草のすまし汁	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ツナ 油揚げ ひじき わかめ	米 麦 砂糖 あられ麩 こんにやく 菜種油 米油	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり しいたけ えのきたけ 生姜 ねぎ	エネルギー	634 kcal
							たんぱく質	27.2 g
13	金	○	ビーンズカレー わかめのかわりあえ 果物	牛乳 豚肉 いんげん豆 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油 米油	人参 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 果物	エネルギー	753 kcal
							たんぱく質	21.8 g
16	月	○	きびごはん おひたし 魚のあずま煮 かぶのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 油揚げ みそ	米 きび 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま 菜種油 米油	人参 かぶの葉 ほうれん草 白菜 もやし かぶ ねぎ	エネルギー	635 kcal
							たんぱく質	24.7 g
17	火	○	アーモンドトースト ポトフ 茎わかめのナムル 果物	牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ 茎わかめ	食パン 砂糖 じゃがいも アーモンド マーガリン ごま ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんにく 生姜 果物	エネルギー	729 kcal
							たんぱく質	29.3 g
18	水	○	ちりめんごはん 新じゃがいものそぼろ煮 大根の中華あえ	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり 生姜 さやえんどう	エネルギー	646 kcal
							たんぱく質	21.8 g
19	木	○	胚芽ごはん 春キャベツのおかかあえ ヘルシーハンバーグ 青菜のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	胚芽米 パン粉 砂糖 じゃがいも 菜種油 米油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	エネルギー	725 kcal
							たんぱく質	31.5 g
20	金	○	アスパラごはん もやしのごま酢 イカのチリソース 中華風コンソープ	牛乳 卵 ベーコン いか ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ もやし コーン しいたけ グリーンアスパラガス ねぎ にんにく 生姜	エネルギー	701 kcal
							たんぱく質	26.7 g
23	月	○	きびごはん 野菜のからしあえ あじの香味焼き 煮豆 湯葉入りすまし汁	牛乳 あじ うずら豆 湯葉	米 きび 砂糖 あられ麩 ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし にんにく 生姜	エネルギー	562 kcal
							たんぱく質	21.4 g
24	火	○	コーンピラフ ココット卵 キャベツとじゃがいものスープ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも バター 菜種油 米油	人参 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム グリーンピース	エネルギー	644 kcal
							たんぱく質	25.6 g
25	水	○	ごまごはん 粉ふきいも わかさぎの南蛮漬け 沢煮焼	牛乳 豚肉 油揚げ わかさぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも ごま 菜種油 米油	人参 大根 しいたけ ねぎ パセリ 唐辛子	エネルギー	689 kcal
							たんぱく質	24.9 g
26	木	○	炒り豆腐丼 キャベツの甘酢漬け 果物	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 でん粉 菜種油 米油	人参 たけのこ グリーンピース キャベツ しいたけ ねぎ 果物	エネルギー	685 kcal
							たんぱく質	28.8 g
27	金	○	スパゲティあさりソース フルーツヨーグルト	牛乳 あさり ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 バター オリーブ油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく 生姜 パセリ 黄桃・みかん・パイナップル(缶)	エネルギー	628 kcal
							たんぱく質	23.2 g
30	月	○	プレートトースト 人参とりんごのジャム グリーンアスパラと大豆のシチュー もやしとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 生クリーム	食パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター ごま油 菜種油 米油	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン もやし グリーンアスパラガス りんご レモン	エネルギー	676 kcal
							たんぱく質	24.9 g
31	火	○	麦ごはん マーボー豆腐 野菜のナムル 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 にも もやし しいたけ 白菜 にんにく 生姜 ねぎ 唐辛子 果物	エネルギー	654 kcal
							たんぱく質	26.8 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 5月平均	654	25.7	19.9	353	2.6	267	0.39	0.57	35	5.0	3.1
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

