家庭数配布

５月の献立表

平成29年度　練馬区立中村小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
1	月	○	和風あんかけ丼 大根サラダ　抹茶プリン	牛乳　卵　鶏肉 かまぼこ　かつお節 豆乳　小豆　粉寒天	米　砂糖　でん粉 ごま油　菜種油　米油	人参　玉ねぎ　しいたけ 大根　きゅうり　グリンピース もやし　コーン　抹茶	エネルギー たんぱく質	647 kcal 23.5 g
2	火	○	中華ちまき　もやしのごま酢 ワンタンスープ　トマト	牛乳　豚肉	もち米　砂糖　ワンタンの皮 ごま　ごま油　菜種油　米油	人参　たけのこ　しいたけ 白菜　ねぎ　にんにく　生姜 きゅうり　もやし　トマト	エネルギー たんぱく質	605 kcal 23.1 g
8	月	○	ごまごはん　土佐あえ あじの香味焼き　かぶのみそ汁	牛乳　鯵　かつお節 油揚げ　みそ	米　麦　砂糖 ごま　じゃがいも	人参　ほうれん草　きゅうり にんにく　生姜　もやし 白菜　ねぎ　かぶ　かぶの葉	エネルギー たんぱく質	593 kcal 23.6 g
9	火	○	胚芽ごはん ビーンズカレー　フルーツサラダ	牛乳　鶏肉　レンズ豆	胚芽米　砂糖　小麦粉 カレー粉　じゃがいも バター　菜種油　米油	人参　トマト　にんにく　生姜 玉ねぎ　キャベツ　きゅうり 干しぶどう　パイン・みかん(缶)	エネルギー たんぱく質	727 kcal 21.0 g
10	水	○	ちりめんごはん　ごま酢あえ 春野菜と鶏肉の煮物　トマト	牛乳　鶏肉　しらす干し ちくわ　わかめ	米　麦　砂糖 じゃがいも　こんにゃく ごま　菜種油　米油	人参　たけのこ　しいたけ ごぼう　さやえんどう　ふき もやし　きゅうり　トマト	エネルギー たんぱく質	609 kcal 20.6 g
11	木	○	ひじきごはん ツナときのこの卵焼き ゆかり漬け　青梗菜としめじのスープ	牛乳　卵　鶏肉　ベーコン ツナ　油揚げ　豆腐　ひじき	米　麦　砂糖　でん粉 こんにゃく　春雨 菜種油　米油	人参　しいたけ　玉ねぎ えのきたけ　ゆかり　大根 青梗菜　しめじ	エネルギー たんぱく質	686 kcal 29.3 g
12	金	○	丸パン アスパラガスと大豆のクリームシチュー もやしとコーンのサラダ　果物	牛乳　鶏肉　大豆 チーズ　生クリーム	丸パン　砂糖　小麦粉 じゃがいも　バター ごま油　菜種油　米油	人参　玉ねぎ　きゅうり グリーンアスパラガス もやし　コーン　果物	エネルギー たんぱく質	612 kcal 24.3 g
15	月	○	グリンピースとじゃこのごはん 親子煮　わかめのかわりあえ	牛乳　卵　鶏肉　かまぼこ ちりめんじゃこ　わかめ	米　砂糖　じゃがいも 菜種油　米油	人参　グリンピース　玉ねぎ たけのこ　きゅうり　もやし	エネルギー たんぱく質	642 kcal 27.5 g
16	火	○	麦ごはん　ごまあえ 豆腐のまさご焼き　うすくず汁	牛乳　卵　鶏肉 豆腐　かまぼこ	米　麦　砂糖 でん粉　じゃがいも ごま　菜種油　米油	人参　玉ねぎ　小松菜 グリンピース　もやし　ねぎ しめじ　えのきたけ	エネルギー たんぱく質	633 kcal 26.5 g
17	水	○	丸パン 魚のアーモンドフライ もやしサラダ　トマト 春雨スープ	牛乳　卵　鶏肉 ほき　ハム　豆腐	丸パン　砂糖　小麦粉 パン粉　でん粉　春雨 アーモンド　菜種油　米油	人参　小松菜　トマト しいたけ　もやし　きゅうり	エネルギー たんぱく質	583 kcal 29.2 g
18	木	○	麦ごはん ししゃものみりん焼き 新じゃがいものそぼろ煮 野菜のからしあえ　果物	牛乳　豚肉　ししゃも	米　麦　砂糖 じゃがいも　でん粉 マスタード(粉からし) 菜種油　米油	人参　小松菜　玉ねぎ さやえんどう　キャベツ もやし　生姜　果物	エネルギー たんぱく質	678 kcal 26.8 g
19	金	○	スパゲティーあさりソース フルーツヨーグルト	牛乳　ベーコン　あさり チーズ　ヨーグルト	スパゲティー　砂糖 オリーブ油　バター 菜種油　米油	人参　トマト　パセリ 玉ねぎ　にんにく　生姜 マッシュルーム パイン・黄桃・みかん(缶)	エネルギー たんぱく質	628 kcal 23.2 g
22	月	○	ごまごはん　春キャベツのおかかあえ 魚のあずま煮　わかめの吸い物	牛乳　さわら　かつお節 豆腐　わかめ	米　麦　砂糖　でん粉 ごま　菜種油　米油	人参　キャベツ　もやし えのきたけ　ねぎ	エネルギー たんぱく質	629 kcal 24.2 g
23	火	○	コーンピラフ ココット卵　ビーンズスープ	牛乳　卵 鶏肉　豚肉 大豆	米　麦　マカロニ バター　菜種油　米油	人参　玉ねぎ　パセリ マッシュルーム　コーン グリンピース　キャベツ	エネルギー たんぱく質	699 kcal 28.7 g
24	水	○	胚芽ごはん 豚肉の三州煮 茎わかめのナムル　果物	牛乳　豚肉　いか 生揚げ　茎わかめ	胚芽米　砂糖　じゃがいも こんにゃく　ごま　ごま油 菜種油　米油	人参　しいたけ　玉ねぎ にんにく　生姜　グリンピース ねぎ　きゅうり　もやし コーン　果物	エネルギー たんぱく質	688 kcal 26.5 g
25	木	○	アスパラごはん 鯖のカレームニエル キャベツの甘酢漬け 沢煮椀　トマト	牛乳　豚肉　ベーコン 鯖　ちりめんじゃこ 油揚げ	米　麦　砂糖　小麦粉 カレー粉　バター 菜種油　米油	人参　グリーンアスパラガス トマト　キャベツ　大根 しいたけ　ねぎ	エネルギー たんぱく質	681 kcal 30.0 g
26	金	○	チャンポンめん 杏仁豆腐	牛乳　豚肉　いか　たこ かまぼこ　なると　粉寒天	中華めん　砂糖 でん粉　くず粉 ごま油　菜種油　米油	人参　しいたけ　たけのこ キャベツ　生姜　玉ねぎ もやし　きくらげ パイン・黄桃・みかん(缶)	エネルギー たんぱく質	681 kcal 31.4 g
29	月	○	きびごはん わかさぎの南蛮漬け おひたし　おこと汁	牛乳　豚肉　わかさぎ かつお節　うずら豆　みそ	米　きび　砂糖　小麦粉 でん粉　こんにゃく 菜種油　米油	人参　ほうれん草　ねぎ 白菜　もやし　ごぼう 大根　れんこん	エネルギー たんぱく質	648 kcal 27.2 g
30	火	○	麦ごはん　野菜のナムル マーボー豆腐　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　ほうれん草　にら にんにく　生姜　たけのこ しいたけ　玉ねぎ　もやし ねぎ　白菜　果物	エネルギー たんぱく質	654 kcal 26.8 g
31	水	○	アーモンドトースト カレーポークビーンズ キャベツとわかめのレモン酢	牛乳　豚肉　いんげん豆 生クリーム　わかめ	食パン　砂糖　小麦粉 じゃがいも　カレー粉 バター　マーガリン アーモンド　菜種油　米油	人参　玉ねぎ　にんにく　生姜 キャベツ　もやし　レモン	エネルギー たんぱく質	732 kcal 27.7 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	653	26.1	19.8	357	2.6	232	0.33	0.54	21	5.3	3.0
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