

平成28年度

5月 献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
2	月	○	中華風ちまき 中華風コーンスープ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン たまご	もち米 じゃがいも 上白糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 たけのこ 椎茸 玉葱	664 21.6
6	金	○	きびごはん ふりかけ 小松菜炒め 肉じゃが	牛乳 かつお削り 油 揚げ 豚肉 じゃこ	精白米 きび 突こん にやく じゃがいも	にんじん 小松菜 さやいんげん もやし 玉葱	612 23.4
9	月	○	揚げパン(きな粉) 肉団子入り野菜スープ コーンサラダ	牛乳 きな粉(大豆) 豚肉 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐	ミルクパン 上白糖 はるさめ 米油 ごま油	にんじん 椎茸 ねぎ しょうが 白菜 キャベツ きゅうり	672 27.0
10	火	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 野沢菜のごま炒め 吉野汁	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ かまぼこ ひじき ソフト削り	精白米 米粒麦 三温糖 突こんにやく さといも 白ごま	にんじん 野沢菜漬け みつば 玉葱 もやし 大根 ねぎ	610 25.9
11	水	○	麦ごはん 生揚げの味噌炒め 塩ナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ	630 25.8
12	木	○	みそラーメン メンマの炒め煮 二色ゼリー	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 生クリーム	蒸し中華麺 三温糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん たら ねぎ 白菜 玉葱 もやし	619 22.1
13	金	○	ジャンバラヤ ニョッキのスープ	牛乳 鶏肉 エビ ウィンナー ベーコン パルメザンチーズ	精白米 じゃがいも 薄力粉 バター 米油	にんじん ピーマン バジル コーン マッシュルーム セロリー	593 22.7
16	月	○	ゆかりご飯 鮭の香味焼き みそドレサラダ うすくず汁(豆腐)	牛乳 鮭 白みそ 絹 ごし豆腐 かまぼこ	精白米 三温糖 白ご ま 米油 ごま油	ゆかり にんじん 生姜 ねぎ キャベツ もやし コーン えのきたけ	606 28.3
17	火	○	豆わかごはん 焼きししゃも 野菜チップス(かぼちゃ) 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ みそ わかめ ししゃも	精白米 さつまいも 白ごま 揚げ油	かぼちゃ にんじん 小松菜 ごぼう れんこん キャベツ もやし	632 24.6
18	水	○	バジルトースト 大豆入りクリームシチュー 果物	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	にんじん にんにく セロリー 玉葱	667 21.8
19	木	○	中華丼 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか エビ うずら卵 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 青梗菜 生姜 にんにく 椎茸 もやし たけのこ 白菜	601 25.7
20	金	○	麦ごはん じゃがいものカレー煮 変わり煮浸し	牛乳 豚肉 揚げポ ール 油揚げ	精白米 米粒麦 じゃ がいも 三温糖 突こ んにやく 米油	にんじん 小松菜 玉葱 椎茸 キャベツ	611 21.5
23	月	○	凍り豆腐の卵とじ丼 じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ みそ わかめ	精白米 米粒麦 しら たき 三温糖 じゃが いも	にんじん さやいんげ ん たけのこ 玉葱 ねぎ	624 24.8
24	火	○	キャロットライス 揚げぎょうざ もやしのスープ	牛乳 豚肉 大豆 赤 みそ	精白米 でんぶん 餃 子の皮 ごま油 白ご ま 米油	にんじん ニラ キャ ベツ ねぎ もやし	627 20.3
25	水	○	きびごはん 生揚げの肉みそがけ 野菜のごま酢あえ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 きび 三温糖 でんぶん 米油 ごま 油	にんじん しょうが 玉葱 キャベツ もやし	628 24.8
26	木	○	練馬スパゲッティ 彩りサラダ	牛乳 まぐろ缶詰 き ざみのり	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも オリーブ 油	ブロッコリー にんじ ん 大根 カリフラ ワー コーン	590 24.1
27	金	○	大豆入りドライカレー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わ かめ じゃこ	精白米 米粒麦 小麦 粉 三温糖 バター 白ごま	ピーマン 玉葱 干し ぶどう きゅうり 大 根	634 23.8
30	月		運動会振り替え休日				
31	火	○	二色サンド 大根のポトフ カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 カルピス	食パン 黒砂糖パン マーガリン 米油	にんじん イチゴジャム 玉葱 大根 ほんしめじ	617 20.3

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月分平均	627	23.9	20.5	341	2.3	267	0.39	0.53	30	4.8	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満