

# 5がつ こんだてひょう

平成24年度

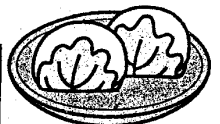
練馬区立中村西小学校

日曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	献立日
		血や肉・骨や歯をつくる	体温をもち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
1 火	牛乳 麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜ののりあえ なめこ汁	牛乳 のり 豚肉 かつお削り 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 でんぶん 米サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが 玉葱 グリンピース なめこ ねぎ キャベツ もやし にんにく	662	24.6
2 水	牛乳 中華ちまき 中華風コーンスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン たまご	もち米 じゃがいも でんぶん 粉糖 米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 グリンピース 玉葱 ホールコーン缶 クリームコーン缶 みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	651	22.1
7 月	牛乳 チキンライス ハニーサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ	精白米 じゃがいも はちみつ 有塩バター 米サラダ油	トマトジュース にんじん ほうれんそう 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム グリンピース ホールコーン缶 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	631	21.1
8 火	牛乳 きびごはん ひじき入りたまご焼き ごまあえ いもっこ汁	牛乳 ひじき 豚肉 たまご かつお削り 木綿豆腐	精白米 きび 三温糖 さといも 板こんにやく 米サラダ油 白すりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ ごぼう ねぎ	623	25.9
9 水	牛乳 バジルトースト ツナドレサラダ パミセリスープ くだもの	牛乳 ベーコン まぐろ缶	食パン じゃがいも パミセリ 三温糖 マーガリン 米サラダ油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 セロリ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり キウイフルーツ	614	18.8
10 木	牛乳 豆腐そぼろごはん 鮭のレモン焼き 野菜のからしあえ 大根のみそ汁	牛乳 しらす干し こんぶ 押し豆腐 鮭切り身 かつお削り 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米サラダ油 有塩バター	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 ごぼう レモン(果汁、生) もやし きゅうり だいこん ねぎ	612	29.7
11 金	牛乳 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 抹茶マドレーヌ	牛乳 こんぶ あおのり かつお削り 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 たまご	三温糖 うどん 小麦粉 コーンスターチ 薄力粉 上白糖 甘納豆(あずき) 有塩バター	にんじん こまつな ねぎ	653	29.1
14 月	牛乳 麦ごはん 鶏とカシューナッツ炒め 春雨スープ 華風きゅうり	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶん はるさめ 米サラダ油 ごま油 白ごま	赤ピーマン にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ しょうが 黄ピーマン はくさい キャベツ きゅうり	616	20.8
15 火	牛乳 ゆかりごはん 肉豆腐 即席漬 ほうれん草のみそ汁	牛乳 こんぶ 豚肉 木綿豆腐 かつお削り 赤みそ 白みそ	精白米 しらたき 三温糖 じゃがいも 米サラダ油	ゆかり にんじん ほうれんそう 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	624	26.4
16 水	牛乳 きびごはん シューマイ 切干大根の含め煮 わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ かつお削り さつま揚げ 絹ごし豆腐	精白米 きび でんぶん しゅうまいの皮 三温糖 ごま油 米サラダ油 白ごま	にんじん 玉葱 しょうが グリンピース 切干しだいこん たけのこ ねぎ	659	26.2
17 木	牛乳 ミルクパン ラザニア風グラタン トマトスープ くだもの	牛乳 ピザチーズ 豚肉 鶏肉 たまご	ミルクパン リボンマカロニ 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 有塩バター	にんじん トマト 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ホールコーン缶 セロリ くだもの	683	29.4
18 金	牛乳 大豆入りひじきごはん じゃがいもの金平煮 焼きししゃも すまし汁	牛乳 ひじき ししゃも こんぶ 鶏肉 油揚げ かつお削り 大豆 豚肉	精白米 突こんにやく 三温糖 じゃがいも あられ 米サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう グリンピース しょうが ごぼう えのきたけ	635	28.6
21 月	牛乳 きびごはん ふりかけ 豚肉のスープ煮 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ かつお削り 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 きび 三温糖 でんぶん 白ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん テンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ はくさい 玉葱 だいこん ねぎ	623	27.6
22 火	牛乳 ハムチーズトースト 二色だんごスープ くだもの	牛乳 ピザチーズ ポンレスハム 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ	食パン でんぶん 小麦粉 白玉粉 マーガリン 白ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが くだもの	616	28.3
23 水	牛乳 二色丼 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 こんぶ わかめ 豚肉 たまご かつお削り	精白米 米粒麦 三温糖 さといも 板こんにやく でんぶん 米サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん しょうが だいこん きゅうり ホールコーン缶	636	27.3
24 木	牛乳 大豆入り茶飯 いかの西京焼き もやしのソテー 真だくさんみそ汁	牛乳 かつお削り 大豆 いか ロースハム 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 板こんにやく じゃがいも ごま油 米サラダ油	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし ホールコーン缶 ごぼう 玉葱 だいこん	614	29.9
25 金	牛乳 カレーピラフ マスタードドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 鶏肉 たまご	精白米 三温糖 パン粉 有塩バター 米サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム 玉葱 グリンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶	629	23.9
28 月	牛乳 きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 きゅうりの浅漬け 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 きび 三温糖 でんぶん じゃがいも	にんじん さやいんげん にんにく しょうが セロリ キャベツ 玉葱 ホールコーン缶 きゅうり	674	20.8
29 火	牛乳 麦ごはん 松風焼き 塩ナムル 豆腐だんご汁	牛乳 こんぶ 豚肉 たまご 赤みそ かつお削り 鶏肉 木綿豆腐	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 さといも 白玉粉 米サラダ油 白ごま ごま油	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 もやし だいこん えのきたけ	680	29.1
30 水	牛乳 ガーリックフランス ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	じゃがいも 小麦粉 三温糖 マーガリン 米サラダ油 有塩バター	パセリ にんじん にんにく 玉葱 セロリ キャベツ ホールコーン缶	638	21.3
31 木	牛乳 スパゲティきのソース 彩りサラダ ゆうやけゼリー	牛乳 牛乳 粉チーズ 生クリーム アガー ベーコン 鶏肉	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 有塩バター 米サラダ油	パセリ ブロッコリー にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム ほんしめじ えのきたけ カリフラワー ホールコーン缶 しょうが オレンジジュース	649	25.5

※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)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物繊維 g	
						A μg	B1 mg	C mg			
5月分平均	639	25.5	21.0	351	2.5	293	0.42	0.56	37	2.9	4.9
国基準	660	13-28	20	350	3	140-420	0.4	0.5	23	2.5	6.5



かしまち