



献立表

平成 27 年

練馬区立開進第四小学校

日	曜	牛乳	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	えい よう か 栄 養 価
				ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちよしをととのえる	
1	火	○	ごはん 白菜のチンジャオロース かふう 華風きゅうり 白玉団子スープ	ぶた肉 とり肉 トウバン ジャン なたと ぎゅうにゅう	米 さとう でんぶん ひま わり油 ごま油 冷凍白玉 団子	にんじん ビーマン 赤パプリカ ほうれん草 しょうが にんにく ほ しいいたけ たまねぎ たけのこ はくさい きゅうり だいこん キャ ベツ ねぎ	エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 21.4 g しつ 14.9 g
2	水	○	三色ピビンバ丼 じゃが芋入りワカメスープ みかん	ぶた肉 とり肉 だいず ト ウバンジャン たまご カット わかめ ぎゅうにゅう	米 むぎ ジャガイモはるさ め さとう でんぶん じゃが いも ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん ニラ こまつな たけ のこしょうが にんにく たま ねぎ ねぎ みかん	エネルギー 655 kcal たんぱくしつ 26.1 g しつ 18.9 g
3	木	○	しろ 白ゴマきなこ揚げパン さつまいもサラダ パミセリスープ	きな粉 ベーコン ぎゅう にゅう	コッパン グラニュー糖 さつまいも パミセリ ひま わり油 白ごま	にんじん トマト缶 きゅうり たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	エネルギー 626 kcal たんぱくしつ 18.4 g しつ 28.2 g
4	金	○	メキシカンライス ハムと卵のキッシュ オニオンスープ いちご	ぶた肉 とり肉 だいず ロースハム たまご 生ク リーム ピザチーズ ぎゅう にゅう	米 ひまわり油 バター	ピーマンにんじんほうれんそ うこまつなたまねぎホール コーン缶 マッシュルーム缶 い ちご	エネルギー 683 kcal たんぱくしつ 28.9 g しつ 27.8 g
7	月	○	ごもく 五目とりめし 練馬大根のおでん ごま醤油のおひたし	とり肉 あぶらあげ つみれ団 子 あげボール 焼きちくわ が んもどき はんぺん さつまあげ うずらたまご かつお節 結びこ んぶ ぎゅうにゅう	米 もち米 さとう こんにゃ く 竹輪ふ じゃがいも ひ まわり油 白ごま	にんじん ほうれん草 ごぼ う ほしいいたけ たけのこ 練馬だいこん もやし	エネルギー 618 kcal たんぱくしつ 25.4 g しつ 18.8 g
8	火	○	すずしろごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーの中華風 豆腐とワカメのみそ汁	とり肉 赤みそ 白みそ と うふ あぶらあげ カットわ かめ ぎゅうにゅう	米 さとう ひまわり油 白 ごま ごま油	かぶ葉 ブロッコリー にんじ ん だいこん しょうが にんに く たまねぎ ねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱくしつ 26.0 g しつ 21.2 g
9	水	○	みそラーメン さつまいものレモン煮 みかん	ぶた肉 トウバンジャン 白 みそ 赤みそ ぎゅうにゅう	むし中華めん さつまいも さとう ごま油 ラード ひま わり油	にんじん ニラ チンゲンサイに んにくしょうがねぎたまねぎは くさいもやしホールコーン缶レ モン果汁 みかん	エネルギー 684 kcal たんぱくしつ 21.9 g しつ 14.5 g
10	木	○	ごはん 白身魚の南蛮づけ 野菜のおろし和え 吉野汁	さかな(メルルーサ) あぶ らあげ とうふ とり肉 ぎゅ うにゅう	米 でんぶん さとう ぐずで んぶん ひまわり油	にんじん こまつな ねぎ も やし だいこん しめじ えのき	エネルギー 602 kcal たんぱくしつ 25.8 g しつ 15.6 g
11	金	○	ポークカレーライス みそドレサラダ いちご	ぶた肉 白みそ 赤みそ ぎゅうにゅう	米 むぎ じゃがいも こむ ぎこ さとう ざらめ ひまわ り油 バター ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし いちご	エネルギー 680 kcal たんぱくしつ 19.9 g しつ 21.0 g
14	月	○	食パン 手作りパインジャム ツナドレサラダ ミネストローネ	ツナ缶 ベーコン とり肉 だいず ぎゅうにゅう	食パン さとう コーン スターチ じゃがいも シェル マカロニ ひまわり油	にんじん パセリ パイン缶 パイ ンジュース キャベツ きゅうり た まねぎ レモン果汁 にんにく セ ロリ だいこん	エネルギー 607 kcal たんぱくしつ 21.6 g しつ 24.0 g
15	火	○	むぎ 麦ごはん れんこんパグのおろしソース 白菜のおかか和え ワカメのみそ汁	ぶた肉 とうふ たまご かつお 節 あぶらあげ 赤みそ 白み そ だっしふんにゅう カットわか め ぎゅうにゅう	米 むぎ 生パン粉 さとう でんぶん じゃがいも ひま わり油 白ごま	にんじん たまねぎ れんこ ん だいこん はくさい ね ぎ	エネルギー 660 kcal たんぱくしつ 27.3 g しつ 20.4 g
16	水	○	ちゅうか 中華おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁 りんご	さかな(シヤモ) ぶた肉 とり肉 とうふ たまご ぎゅ うにゅう	米 もち米 さとう こむぎこ ぐずでん粉 ごま油 ひまわ り油	にんじん ほうれん草 たけ のこ ほしいいたけ 冷凍グリ ンピース えのき ねぎ りん ご	エネルギー 656 kcal たんぱくしつ 30.8 g しつ 23.4 g
17	木	○	練馬スパゲティ サイコロポテトサラダ オレンジ	ツナ缶 ウィンナー きざみ のり ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう じゃが いも オリーブオイル	にんじん 冷凍いんげん 練 馬だいこん えのき しめじ ホールコーン缶 オレンジ	エネルギー 583 kcal たんぱくしつ 22.3 g しつ 19.0 g
18	金	○	ごはん 焼き魚(ほっけ) ほうれん草入和風サラダ けんちん汁	さかな(ホッケ) とり肉 あ ぶらあげ とうふ ぎゅう にゅう	米 さとう さつまいも さと いも ひまわり油	にんじん ほうれん草 こまつ な キャベツ きゅうり だいこ ん ほしいいたけ ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱくしつ 27.5 g しつ 18.6 g
21	月	○	ごはん いなだの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあん かぶのすまし汁	さかな(イナダ) ぶた肉 と うふ とうふ カットわかめ ぎゅうにゅう	米 さとう でんぶん ひま わり油	かぼちゃ にんじん ゆず果 汁 たまねぎ かぶ ほしい いたけ ねぎ	エネルギー 634 kcal たんぱくしつ 26.8 g しつ 19.7 g
22	火	○	ごはん ひじきふりかけ 野菜のごま和え 練馬大根と里芋のそぼろ煮 みかん	ぶた肉 だいず ひじき ち りめんじゃこ ぎゅうにゅう	米 さとも さとう でんぶ ん ひまわり油 白ごま ご ま油	しそ葉 にんじん こまつな ほうれん草 しょうが 練馬だ いこん もやし みかん	エネルギー 605 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 13.2 g
24	木	○	マーボー豆腐丼 大根サラダ	ぶた肉 だいず とうふ 赤 みそ トウバンジャン ロー スハム ぎゅうにゅう	米 むぎ さとう でんぶん ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん ニラ しょうが ほし しいいたけ たまねぎ たけの こ ねぎ にんにく きゅうり だいこん	エネルギー 628 kcal たんぱくしつ 24.4 g しつ 19.9 g
☆ クリスマス メニュー ☆							
25	金	○	ぶどうパン チキンのアップルソース ほうれん草とコーンのソテー 米粉マカロニ入り野菜スープ UFOゼリー	とり肉 ベーコン 粉かんで ん ぎゅうにゅう	ぶどうパン 米粉マカロニ さとう 冷凍白玉団子 ひま わり油	ほうれん草 にんじん こまつな にんにく りんご たまねぎ ホー ルコーン缶 キャベツ アセロラ ジュース パイン缶	エネルギー 615 kcal たんぱくしつ 27.5 g しつ 18.5 g

※食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。