

令和元年

5月献立表

練馬区立向山小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 火	中華おこわ 牛乳 切干大根のナムル 五目スープ	焼き豚 巻きえび 飲用牛乳 ベーコン 豚肉	精白米 もち米 ごま油 炒りごま (白) 米ぬか油 じゃがいも でん粉	にんじん たけのこ 乾しいたけ コーン 切干しいたけ 緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが だいこん ねぎ たまねぎ はくさい こまつな	585	15.1	23.5	2.5			
8 水	ごはん 牛乳 さけの西京焼き 香キャベツのお浸し けんちん汁	飲用牛乳 さけ みそ 豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 米ぬか油 こんにゃく さといも	キャベツ にんじん 緑豆もやし だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	575	19.1	23.2	2.1			
9 木	ツナサンド 牛乳 ごまドレッシングサラダ バジマカロニスープ	まぐろ缶詰 飲用牛乳 ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	食パン マヨネーズ 上白糖 すりごま (白) 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ だいこん にんじん きゅうり にんにく 青ピーマン	641	14.6	42.7	3.0			
10 金	麦ごはん 牛乳 若草ポテト 豆腐ハンバーグ おろしソース なめこのみそ汁	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 レンズまめ 押し豆腐 調理用牛乳 鶏卵 あおのり 豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 米ぬか油 パン粉 (生) 薄力粉 上白糖 じゃがいも	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ こまつな	652	15.7	23.9	3.1			
13 月	きび入りゆかりごはん 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬 野菜のうま煮	飲用牛乳 ししゃも 鶏もも肉	精白米 米粒麦 きび 車糖 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん 乾しいたけ たけのこ いんげん	613	17.2	25.5	2.4			
14 火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 えのきの粥スープ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 鶏卵、全卵	精白米 麦 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく いんげん たまねぎ えのきだけ たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	661	17.1	30.8	2.7			
15 水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 うずら卵 いか 飲用牛乳	蒸し中華めん 米ぬか油 上白糖 でん粉 じゃがいもでん粉 ごま油 冷凍白玉団子	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい 緑豆もやし チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	638	13.1	28.9	2.1			
16 木	かつおご飯 牛乳 五色黒 わかめのすまし汁	かつお 油揚げ 飲用牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 麦 こんにゃく 炒りごま (白) 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ コーン さやいんげん ねぎ こまつな	641	18.5	21.2	3.9			
17 金	ごはん 牛乳 いかと大根の煮付け 土佐和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	飲用牛乳 生揚げ いか 米割り 豆腐 わかめ みそ	精白米 三温糖 じゃがいも	だいこん さやいんげん こまつな はくさい 緑豆もやし たまねぎ ねぎ	583	18.3	24.2	2.6			
20 月	コーンピラフ 牛乳 海の野菜サラダ 野菜スープ	ベーコン 鶏肉 飲用牛乳 海藻 わかめ	精白米 麦 米ぬか油 バター 上白糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり マッシュルーム キャベツ グリンピース コーン	592	11.4	33.3	2.7			
21 火	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き あさ漬け 小松菜のすまし汁	飲用牛乳 さば みそ 塩昆布 鶏肉	精白米 上白糖 ごま	しょうが はくさい だいこん ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	586	17.0	29.2	2.1			
22 水	えだまめごはん 牛乳 かき揚げ かぶとじゃがいものみそ汁	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏卵 生揚げ みそ	精白米 もち米 揚げ油 さつまいも 薄力粉 上白糖 じゃがいも	えだまめ たけのこ にんじん かぶ たまねぎ あしたば だいこん ねぎ	600	12.7	28.1	2.6			
23 木	メロンパン 牛乳 アスパラとベーコンのソテー きのこのスープ	調理用牛乳 飲用牛乳 ベーコン 鶏肉	丸パン 小麦粉 上白糖 じゃがいも マーガリン グラニュー糖 米ぬか油	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう しめじ アスパラガス	570	13.6	30.3	2.4			
24 金	ひじきご飯 牛乳 いかの香味焼き 豆腐のすまし汁	鶏肉 ひじき 大豆 みそ 油揚げ 飲用牛乳 豆腐	精白米 麦 米ぬか油 上白糖	にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ 糸みつば グリンピース	592	18.1	28.6	3.2			
28 火	ごはん 牛乳 煮魚 小松菜のお浸し 白菜のみそ汁	飲用牛乳 めばる 生揚げ みそ	精白米 三温糖 でん粉 じゃがいも	しょうが こまつな にんじん ねぎ 緑豆もやし だいこん たまねぎ はくさい	571	19.8	22.4	3.3			
29 水	牛乳 ポークカレー ツナドレサラダ	飲用牛乳 豚肉 まぐろ	精白米 麦 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 中ざら糖 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	666	12.4	31.1	2.5			
30 木	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン レタスのスープ スナップえんどう	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン ウィンナー	ミルクパン 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく レタス スナップえんどう	600	15.4	39.2	3.2			
31 金	抹茶飯 牛乳 キャベツのあっさり和え 凍り豆腐の卵とじ くだもの	飲用牛乳 卵 ちりめんじゃこ 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	精白米 もち米 ごま こんにゃく 上白糖	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう こまつな キャベツ かわちばんかん	632	13.1	33.3	2.2			

※ 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ので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当 (g)
平均値	611	15.6	28.8	2.7	341	92	2.1	220	0.33	0.49	28	4.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上