

5月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	だし
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質	
6	木		ちゅうか 中華おこわ わかめとツナのサラダ かんどん 広東スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ とり とうふ わかめ	こめ もちこめ あぶら さとうごま	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ	597	とり
							23.2	
7	金		ごはん さわらの せいしやう 西京焼き やさい しおこんぶ あ さわにわん 野菜の塩昆布和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう さわら みそ しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら しらたき	もやし キャベツ にんじん だいこん えのき しいたけ ねぎ こまつな	568	かつお
							25.8	
10	月		コーンピラフ ABCスープ まつちや 抹茶ケーキ	ぎゅうにゅう とり たまご	こめ バター あぶら じゃがいも ABCマカロ はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーンピーマン こまつな	707	とり
							20.6	
11	火		きびゆかりごはん しゃもの かにや ピリ辛焼き やさい しょうが いた よしのじる 野菜のしょうが炒め 吉野汁	ぎゅうにゅう しゃも とり あぶらあげ	こめ きび ごまあぶら あぶら こんにやく あられふ	ゆかりしょうが にんじん もやし こまつな ねぎ だいこん	590	かつお
							26.3	
12	水		こんぶ 昆布ごはん やさい とり 野菜と鶏肉のうま煮 やさい あ 野菜のからし和え	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ こんぶ あつあげ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	623	かつお
							23.6	
13	木		きなこあげパン ワンタンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく アガー	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ	にんじん はくさい なら もやし ねぎ しょうが にんにく りんごジュース	623	ぶた
							22.1	
14	金		とうふ 豆腐あんかけ丼 みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし キャベツコーン	574	とり
							20.7	
17	月		ごはん さい しがねや 鮭の黄金焼き こうはく じる 紅白なます すまし汁	ぎゅうにゅう さい みそ	こめ マヨネーズ さとう あられふ	たまねぎ だいこん にんじん えのき こまつな ねぎ	576	かつお こんぶ
							24.2	
18	火	かい こう き ねん び 開校記念日						
19	水		ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とり だいず	こめ バター あぶら こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマトピーマン パプリカ きゅうり マッシュルーム パセリ キャベツ もやし	565	/
							23.3	
20	木		ごはん あ 揚げぎょうざ かふうあ 華風和え わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら はくりきこぎょうざのかわ かたくりこ さとう	しょうが にんにく キャベツ ねぎ なら きゅうり だいこん にんじん もやし えのき	598	とり
							18.9	
21	金		ごもく 五目あんかけ焼きそば たまごスープ くだもの(甘夏) あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とり たまご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	しいたけ たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし ねぎ こまつな あまなつ	646	ぶた とり
							28.1	
24	月		ごはん じゃがいものカレーに 煮 カリカリ油 揚げのサラダ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな	644	かつお
							21.2	
25	火		ごはん さばの たつたあ 竜田揚げ やさい 野菜のごま和え みる みそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとうごま	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ こまつな	644	かつお
							25.7	
26	水		チキンライス パセリポテト ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とり たまご	こめ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリンピース だいこん キャベツ	592	とり
							19.1	
27	木		ねりま 練馬スパゲティー キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	スパゲティー オリーブオイル さとう あぶら	だいこん しめじ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ	608	/
							26.4	
28	金		ぶた 豚キムチ丼 ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい キムチ たけのこ チンゲンサイ	587	とり
							22.7	
31	月		ガーリックフランス キャベツのクリームスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とり アガー クリーム	フランスパン マーガリン じゃがいも あぶら バター はくりきこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ぶどうジュース	623	とり
							19.6	

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	615	23.0	19.9	319	2.0	261	0.34	0.50	28	4.2	2.4
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満