

5月の献立表

令和4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		
2	月		豆腐あんかけ丼 かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ しいたけ たけのこ もやし	590 26.4	とり	
6	金		中華おこわ わかめとツナのサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう チャーシュー わかめ ツナ とりにく とうふ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ さとう	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 はくさい こまつな しょうが	573 23.4	とり	
9	月		練馬スパゲティー レモンレッシングサラダ 抹茶ケーキ	ぎゅうにゅう ツナ たまご のり	スパゲティー オリーブオイル さとう あぶら ハター はくりきこ	だいこん キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ レモンかじゅう	648 28.2	/	
10	火		ごはん 豆腐の真砂焼き 野菜のからしあえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく とうふ じゃこ ひじき たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう しらたき	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ねぎ だいこん えのき しいたけ	554 24.7		かつお
11	水		ホイコーロー丼 わかめスープ 果物(ジュシーオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ もやし しいたけ たまねぎ ジューシーオレンジ	575 23.3	とり	
12	木		パインパン ポテトグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいたず ベーコン	パインパン あぶら ハター はくりきこ パンこ マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが にんじん パセリ トマトピューレ	623 24.6	とり	
13	金		鶏ごぼうごはん ししゃものみりん焼き すい豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう はくりきこ しらたまこ こんにやく	ごぼう にんじん グリンピース だいこん ねぎ	592 27.9	かつお	
16	月		ごはん 肉じゃが 野菜のごま炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	562 21.0	かつお	
17	火		ごはん 鮭の黄金焼き 磯香あえ すまし汁	ぎゅうにゅう さけ みそ のり	こめ マネース あられふ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし えのき ねぎ	542 25.3	かつお こんぶ	
18	水	開校記念日							
19	木		ピザトースト パセリポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	しよくパン あぶら ハター じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ ピーマン パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな トマトピューレ	578 25.5	とり	
20	金		ごはん じゃこふりかけ 野菜の甘みそあえ 豚肉と厚揚げの煮物	ぎゅうにゅう じゃこ しおこんぶ おかか みそ ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん	636 28.1	かつお こんぶ	
23	月		みそラーメン 大豆入り大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいたず	ちゅうかめん あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ なら はくさい ねぎ コーン	663 23.9	とり ぶた	
24	火		わかめごはん ジャンボシュウマイ 華風あえ 中華スープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく とうふ	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん にんじん もやし ねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	594 24.1	とり	
25	水		チキンカレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	672 21.0	とり	
26	木		ごはん さわらの照り焼き 野菜のごま酢あえ みそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう あぶら ごま	しょうが はくさい もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん	558 27.0	かつお	
27	金		セルフホットドッグ 炒めキャベツ たまごスープ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく たまご	コッパパン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ こまつな	624 25.4	とり	
30	月		グリーンピースごはん あじフライ 野菜の塩昆布あえ 吉野汁	ぎゅうにゅう あじ たまご しおこんぶ とりにく あぶらあげ	こめ はくりきこ パンこ こんにやく あられふ あぶら かたくりこ	グリーンピース もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん	654 30.7	かつお	
31	火		混ぜ込みビビンバ トックスープ 果物(甘夏)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん はくさい あまなつ	609 23.0	とり	

・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	603	25.2	21.8	349	2.2	204	0.27	0.45	16	5.6	2.5