

5月 献立表

平成 26 年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品			黄色の食品		緑の食品			栄養価	
			血や肉になる			働く力になる		体の調子を整える				
1	木	牛乳 ・セルフリドック ・ポイルキャベツ・ヌードルスープ	ウィンナー、ベーコン、牛乳			コッパパン、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、干しうどん(乾)、ソフトタイプマーガリン、		にんじん、パセリ、にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 22.3 g 2.9 g 4.1 g
2	金	牛乳 ・チキンライス ・ポタージュスープ・バナナ	鶏肉、牛乳、生クリーム			米、おおむぎ、じゃがいも、コーンスターチ、食パン、バター、油		トマト缶詰(ジュース)、にんじん、玉葱、マッシュルーム、) グリンピース、バナナ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 20 g 20.7 g 2.9 g
7	水	牛乳 ・中華風黒豆おこわ ・中華コーンスープ・清美	焼き豚、大豆、★むきえび、★たまご、牛乳、わかめ			米、もち米、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、油		にんじん、ごまつな、干し椎茸、ねぎ、玉葱、とうもろこし缶詰(ホール)、とうもろこし缶詰(クリーム)、清美オレンジ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 24.3 g 15.9 g 3.5 g
8	木	牛乳 ・味噌ラーメン ・煮玉子・メンマの醤油煮	米みそ、豚ひき肉、★うずら卵、牛乳			蒸し中華めん、上白糖、油、ラード、ごま油、ごま(すり)		にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、ねぎ、セロリー、玉葱、はくさい、もやし、しなちく			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 24.9 g 20.2 g 4.2 g
9	金	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・鯖のかりんとうがらめ・スナッペンどう ・大根と小松菜の味噌汁	まぐろ 角切り かつお加工品(削り節) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳			精米 おおむぎ(米粒麦) かたくり粉 上白糖 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型)		しょうが スナッペンどう だいこん ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 Kcal 31.2 g 20.2 g 2.8 g
12	月	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・ふくさ卵・味噌汁(大根・油揚げ・わかめ)・煮豆	鶏肉ひき肉、★たまご、油揚げ、かつお加工品(削り節)、米みそ、うずら豆、牛乳、ひじき、わかめ			米、おおむぎ、上白糖、三温糖、油		にんじん、ごまつな、玉葱、干し椎茸、だいこん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 25.9 g 18.7 g 2.9 g
13	火	牛乳 ・ピザトースト ・コーンチャウダー・アセロラゼリー	ベーコン、ゼラチン、牛乳、ピザチーズ、生クリーム、寒天			食パン、じゃがいも、薄力粉、上白糖、油、バター		青ピーマン、にんじん、玉葱、マッシュルーム、とうもろこし(クリーム缶)とうもろこし(粒缶)アセロラジュース			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 22.4 g 22.3 g 1.3 g
14	水	牛乳 ・グリんピースご飯 ・魚の味噌マヨネーズ焼き・けんちん汁	たら、米みそ、さば節、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳、こんぶ			米、おおむぎ、さといも、板こんにやく、油、マヨネーズ(全卵型)		にんじん、グリんピース、玉葱、マッシュルーム、ごぼう、だいこん、ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 Kcal 30.9 g 21.5 g 2.5 g
15	木	牛乳 ・丸パン ・フィッシュフライ・青のりポテト・野菜スープ	たら、★たまご、鶏肉、ベーコン、牛乳、あおのり			丸パン、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、じゃがいも、油		にんじん、セロリー、にんにく、玉葱、キャベツ、パインアップル(缶詰)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 29 g 21.1 g 3 g
16	金	牛乳 ・大豆入りドライカレー ・こんにやくサラダ・マンダリンオレンジ	豚ひき肉、大豆(国産、乾)、牛乳			米、おおむぎ、薄力粉、つきこん、上白糖、油、バター、ごま油		にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、もやし、きゅうり、マンダリンオレンジ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 23.4 g 20.7 g 1.9 g
19	月	牛乳 ・深川めし ・小松菜のじゃこ炒め・洋風かきたま汁	油揚げ、あさり、じゃこ、絹ごし豆腐、★たまご、鶏肉、牛乳、刻みのり			米、おおむぎ、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、油、ごま油		こねぎ、ごまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、とうもろこし、玉葱			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 26.7 g 19.5 g 2.9 g
20	火	牛乳 ・きつねうどん ・ポテトかき揚げ	かつお削り節、油揚げ、豚肉、ベーコン、まだこ(ゆで)、★たまご、牛乳、こんぶ、あおのり			冷凍うどん、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、油		にんじん、ごまつな、だいこん、ねぎ、紅しょうが			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 25.4 g 20.5 g 4.2 g
21	水	牛乳 ・切り干しご飯・ししゃものみりん焼き・豚汁	じゃこ、油揚げ、かつお削り節、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、★ししゃも(ゆで)			米、おおむぎ、じゃがいも、板こんにやく、油		にんじん、切干しだいこん、ごぼう、だいこん、ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 32.5 g 18.2 g 3.1 g
22	木	牛乳 ・黒糖パン ・ペンネのクリーム煮・メロン	鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ			黒糖パン、マカロニ、薄力粉、上白糖、油、バター		にんじん、玉葱、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、メロン			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 21.8 g 26.7 g 4 g
23	金	牛乳 ・豚キムチ丼 ・トックスープ・そら豆	豚肉、八丁味噌、牛乳			米、おおむぎ、上白糖、かたくり粉、トック、油、ごま油		にんじん、にら、みずな、にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、干し椎茸、セロリー、だいこん、そらまめ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 26.1 g 14.6 g 2.5 g
26	月	牛乳 ・五穀ごはん ・鯖の韓国風焼き・つみれ汁	あずき(乾) ★さば、いわしすり身、たら(すり身) 米みそ、★たまご、絹ごし豆腐、牛乳			米、もち米、あわ(精白粒)、きび(精白粒)、上白糖、板こんにやく、じゃがいも、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油		にんじん、ごまつな、にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 31.9 g 22.2 g 3 g
27	火	牛乳 ・レモンバタートースト ・ポークビーンズ・みしょうかん	豚肉、いんげんまめ(乾)、牛乳			食パン、グラニュー糖、ソフトタイプマーガリン、米ぬか油		にんじん トマト缶詰(ホール) パセリ レモン(果汁、生) にんにく、マッシュルーム(水煮缶詰)、玉葱、みしょうかん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 22.5 g 21.7 g 3 g
28	水	牛乳 ・野沢菜チャーハン ・ワンタンスープ	焼き豚、ロースハム、★たまご、豚肉、)豚ひき肉、牛乳			米、上白糖、ワンタンの皮、油、ごま油		のざわな(塩漬)、にんじん、にら、しょうが、ねぎ、はくさい、もやし			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 24.3 g 19.3 g 3 g
29	木	牛乳 ・セサミパン ・ツナとじゃがいものグラタン・あっさりスープ	まぐろ缶詰(油漬フクライト)、ベーコン、牛乳、生クリーム、ピザチーズ			セサミパン、じゃがいも、薄力粉、油、バター		にんじん、玉葱、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 25.1 g 32.5 g 2.4 g
30	金	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・海苔の佃煮・白身魚オーラソースかけ ・白玉入り味噌汁	たら、米みそ、牛乳、のり			米、おおむぎ、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、板こんにやく、冷凍白玉、油		にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 26 g 14.4 g 2.8 g

※食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー		タンパク質		脂質		カルシウム		鉄		ビタミン				食物繊維		食塩	
	kcal	g	g	(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g	g	g				
月の平均基準量	631	25.8	21.0(29.8)		361	2.3	191	0.32	0.42	15	4.4	3						
摂取基準量	640	24 18~32	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満						



早寝 早起き 朝ごはん

練馬区立石神井東小学校