

5月 献立表

石神井東小学校

平成 27 年度

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	金	牛乳 ・ご飯 ・鮭のカルントウがらめ・ゆかり大根・味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	★まぐろ 角切り、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、油	ゆかり、にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、玉ねぎ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g
7	木	牛乳 ・中華風黒豆おこわ ・スナックえんどう・ワンタンスープ・甘夏みかん	豚肉、黒豆(国産、乾) ★むきえび、豚ひき肉、★たまご、★牛乳	米、もち米、ワンタンの皮、ごま油、油	にんじん、こまつな、にら、干しいたけ、ねぎ、スナックえんどう、しょうが、はくさい、もやし、甘夏	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3 g
8	金	牛乳 ・フレンチトースト ・ジャーマンポテト・きんとときまめのスープ	★たまご、ベーコン、うずら豆、★牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも、シエルマカロニ、★バター、油	にんじん、トマト缶詰、玉ねぎ、にんにく、セロリー、キャベツ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
11	月	牛乳 ・ご飯 ・鶏肉とコーンの揚げ煮・お吸い物 ・マンダリンオレンジ	鶏肉、かつお加工品(削り節) ★牛乳	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、焼きふ、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、にんにく、しょうが、とうもろこし、だいこん、マンダリンオレンジ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
12	火	牛乳 ・スパゲティ・ミートソース ・ビーンズサラダ	豚ひき肉、★レンズまめ(乾)、大豆(国産、乾)、★牛乳、粉チーズ	スパゲティ、薄力粉、砂糖、オリーブ油、油	パセリ、にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g
13	水	牛乳 ・グリーンピースご飯 ・さばのごま味噌焼き・けんちん汁・宇和ゴールド	さば、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、さといも、こんにゃく、ごま(いり)、油	にんじん、グリーンピース、ごぼう、だいこん、ねぎ、宇和ゴールド	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
14	木	牛乳 ・丸パン ・鮭フライ・パセリポテト・野菜とコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、豚、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、油、バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.3 g
15	金	牛乳 ・赤飯 ・ぎせい豆腐・五月煮・味噌汁(もずく)	ささげ(乾) 鶏ひき肉、木綿豆腐、★たまご、かつお加工品(削り節)、鶏肉、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、★牛乳、こんぶ、もずく	米、もち米、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、黒ごま(いり)、油	にんじん、しょうが、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、たけのこ、玉ねぎ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.4 g
19	火	牛乳 ・チャーハン ・ニラともやしのスープ・杏仁豆腐	焼き豚、豚肉、★むきえび、★たまご、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、生クリーム	米、麦、はるさめ(乾)、砂糖、油、ごま油	にら、にんにく、しょうが、ねぎ、★グリーンピース、もやし、みかん缶	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3 g
20	水	牛乳 ・チャンポンうどん ・大豆とさつまいもの揚げ煮	豚肉、★むきえび、かまぼこ、★うずら卵、大豆(国産、乾)、★じゃこ、★牛乳	うどん、かたくり粉、さつまいも、砂糖、油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.9 g
21	木	牛乳 ・豚キムチ丼 ・トックスープ・スイートポテト	豚肉、八丁みそ、卵、生クリーム、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、トック、さつまいも、バター、油、ごま油	にんじん、にら、みずな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、干しいたけ、セロリー、だいこん	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
22	金	牛乳 ・シーフードピラフ ・ポタージュスープ(クルトン付き)	鶏肉、いか、えび、ハム、生クリーム	米、麦、じゃがいも、コーンスターチ、食パン、バター、油	にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g
25	月	牛乳 ・昆布ご飯 ・焼きししゃも・かきたま汁・そら豆	鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、★たまご、かつお加工品(かつお節)、★牛乳、ほそめこんぶ、★ししゃも	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、干しいたけ、ねぎ、そらまめ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.4 g
26	火	牛乳 ・コーントースト ・ポークビーンズ・メロン	豚肉、いんげんまめ(乾)、★牛乳、ピザチーズ	食パン、マヨネーズ、油	にんじん、トマト缶、パセリ、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、マッシュルーム、メロン	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g
27	水	牛乳 ・麦ご飯・ふりかけ ・白身魚の変わりソース・味噌汁(大根と油揚げ)	★じゃこ、かつお加工品(削り節)、★たら、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、ごま(いり)、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、だいこん	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
28	木	牛乳 ・大豆入りドライカレー ・ひじきとコーンのサラダ・宇和ゴールド	豚ひき肉、大豆(国産、乾)、ツナ、★牛乳、ひじき	米、麦、小麦粉、砂糖、油、★バター	青ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、宇和ゴールド	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2 g
29	金	牛乳 ・切り干しご飯 ・真珠団子・味噌汁(じゃが芋・わかめ)	★じゃこ、油揚げ、かつお加工品(削り節)、豚ひき肉、★たまご、赤みそ、白みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、パン粉、もち米、じゃがいも、油、ごま油	にんじん、切干しいたけ、しょうが、ねぎ、干しいたけ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.3 g

※食材料の購入都合により、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 kcal	タンパク質 g	脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月の平均 基準	633	26.9	20.4(29.0)	356	2.4	224	0.28	0.39	14	4.7	2.8
摂取 基準量	640	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

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク