

# 5月 献立表

石神井東小学校

平成 28 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	
2月	牛乳 ・マーボ豆腐どん ・やさいスープ・まっちゃミルクゼリー	豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、★牛乳、生クリーム	米、麦、砂糖、くず粉、かたくり粉、油、ごま油	にんじん、にら、にんにく、しょうが、干しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、はくさい、コーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 651 Kcal 25.8 g 20.5 g 2.5 g
6金	牛乳 ・ちゅうかちまき ・ニラともやしのスープ・くだもの	焼き豚、大豆、鶏肉、木綿豆腐、★牛乳、さくらえび(素干し)	もち米、白玉粉、はるさめ、ごま油、油	にんじん、にら、たけのこ、干しいたけ、もやし、セミノール	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 579 Kcal 24.9 g 17.8 g 2.8 g
9月	牛乳 ・だいきりドライカレー ・コーンサラダ	豚ひき肉、大豆、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、油、★有塩バター	にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、もやし、コーン、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 688 Kcal 23.1 g 24.4 g 2.1 g
10火	牛乳 ・むぎごはん・てづくりふりかけ ・しろみざかなのかわりソース・いなかじる	じゃこ、★まだら、油揚げ、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、★ごま、油	にんじん、玉ねぎ、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 628 Kcal 28.2 g 18.9 g 2.5 g
11水	牛乳 ・みそラーメン ・にたまご・たけのこのしょうゆに	赤みそ、豚ひき肉、★うずら卵、★牛乳	中華めん、砂糖、ラード、油、★ごま、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、たけのこ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 624 Kcal 25.9 g 20.2 g 4.1 g
12木	牛乳 ・ごはん ・ふくさたまご・みそしる(だいこんわかめ) ・にまめ	鶏肉ひき肉、★たまご、油揚げ、赤みそ、白みそ、うずら豆、★牛乳、ひじき、わかめ	米、麦、砂糖、三温糖、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、干しいたけ、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 639 Kcal 25.9 g 18.7 g 2.9 g
13金	牛乳 ・グリーンピースごはん ・さばのごまみそやき・けんちんじる	さば、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、こんぶ	米、麦、砂糖、かたくり粉、さといも、★こんにやく、★ごま、油	さやえんどう、にんじん、グリーンピース、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 611 Kcal 28.7 g 18.8 g 2.5 g
16月	牛乳 ・ホットドック ・ABCスープ・くだもの	ウインナー、鶏肉、★牛乳	コッパン、砂糖、かたくり粉、ABCマカロニ、ソフトタイプマーガリン、油	にんじん、こまつな、キャベツ、玉ねぎ、美生柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 658 Kcal 23.7 g 28.9 g 2.9 g
17火	牛乳 ・こんぶごはん ・やきししゃも・かきたまじる・そらまめ	鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、★たまご、★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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 615 Kcal 31.1 g 18.7 g 3.4 g
19木	牛乳 ・まるパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイととうふのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	丸パン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 635 Kcal 28.3 g 22.9 g 3 g
20金	牛乳 ・キャロットライスのクリー ムソースかけ ・じゃこいりサラダ	鶏肉、★むきえび、大豆、★牛乳、生クリーム、★いわし、わかめ	米、麦、小麦粉、砂糖、★バター、油、ごま油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、もやし、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 685 Kcal 27 g 24 g 2.4 g
23月	牛乳 ・わかめごはん ・しんじゆだんご・しろインゲンまめとやさいのスープ	豚肉、★たまご、ベーコン、いんげんまめ、★牛乳	米、麦、パン粉(半生)、もち米、じゃがいも、★ごま、ごま油、油	にんじん、こまつな、しょうが、ねぎ、干しいたけ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 660 Kcal 26.6 g 21.4 g 2.6 g
24火	牛乳 ・ごはん ・さけのしおやき・さつきに ・みそしる(じゃがいも、とうふ)	さけ、鶏肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、こんぶ	米、麦、★こんにやく、じゃがいも、砂糖	にんじん、干しいたけ、ごぼう、たけのこ、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 623 Kcal 33.9 g 13.7 g 2.7 g
25水	牛乳 ・ツナトースト ・ボルシチ	ツナ缶、豚肉、大豆、★牛乳、ピザチーズ、生クリーム	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 671 Kcal 26.8 g 31.6 g 2.4 g
26木	牛乳 ・ごこごはん ・さわらのかんこくふうやき・つみれじる	あずき、さわら、★いわしすり身、★すけとうらだ(すり身)、白みそ、★たまご、絹ごし豆腐、赤みそ、★牛乳	米、もち米、あわ、きび、砂糖、★こんにやく、じゃがいも、かたくり粉、★ごま、ごま油	にんじん、こまつな、にんにく、だいこん、しょうが、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 606 Kcal 29.6 g 19.8 g 2.9 g
27金	牛乳 ・ぶたキムチどん ・トックスープ・くだもの	豚肉、八丁味噌、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、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、玉ねぎ、ねぎ、はくさい(キムチ漬)、干しいたけ、セロリ、だいこん、甘夏みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 647 Kcal 26.1 g 16.1 g 2.4 g
30月	牛乳 ・ごはん ・あじフライ・キャベツときゅうりのあえもの ・みそしる(じゃがいも、だいこん)	まあじ、★たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 637 Kcal 29.7 g 17.3 g 2.7 g
31火	牛乳 ・パンキンパン ・マカロニグラタン・くだもの	鶏肉、★むきえび、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	パンキンパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、★バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、メロン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 637 Kcal 23.8 g 23.2 g 0.9 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。ご意見ご要望などございましたら、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
月の平均 基準	638	27.2	20.9(29.4)	356	2.3	194	0.27	0.4	13	4.5	2.7
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

東京都立石神井東小学校