

# 5月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井東小学校

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	火	ぎゅうにゅう ホイコーローどん レタススープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが きゃべつ にんじん ビーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ マッシュルーム しめじ レタス ホールコーン はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601kcal 21.4g 17.4g 3.4g	とりがら
2	水	ぎゅうにゅう ちゅうかちまき しらたまりスープ まっチャミルクプリン	ぎゅうにゅう やきぶた だいず とり なまクリーム アガー	もちこめ ごまあぶら れいとうしらたま はるさめ さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら だいこん まっチャ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616kcal 23.3g 21.2g 2.8g	とんこつ
3	木	けんぼうきねんび						
4	金	みどりのひ						
7	月	ぎゅうにゅう きなこあげパン ブラウンポークシチュー かたねきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ きなこ	ミルクパン さとう あぶら グラニューとう じゃがいも バター こむぎこ ざらめとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698kcal 27.0g 32.3g 2.7g	とんこつ
8	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのぶんかぼし のりとひじきのつくだに みそしる	ぎゅうにゅう さば のり ひじき とうふ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629kcal 24.7g 24.1g 2.7g	かつおぶし
9	水	ぎゅうにゅう メキシカンライス ジャーマンポテト ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう とり ひよこまめ ベーコン	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく かぶ かぶのは	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627kcal 20.8g 19.6g 2.6g	とりがら
10	木	ぎゅうにゅう ごくおこわ いかのチリソース かんとんスープ くだもの(あまなつみかん)	ぎゅうにゅう あずき いか ぶたにく とうふ たまご	こめ もちこめ あわ きび かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ あまなつみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632kcal 32.7g 19.9g 2.7g	とんこつ
11	金	ぎゅうにゅう スパゲティきのこクリームソース ひじきいりツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン なまクリーム ひじき ツナ えび	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ きゃべつ マッシュルーム もやし コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677kcal 25.3g 27.1g 1.6g	とりがら
14	月	ぎゅうにゅう にんじんごはん てづくりジャンボシューマイ のっぺいじる	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく とうふ みそ たまご とり あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら ごま パンこ かたくりこ さといも しゅうまいのかわ こんにゃく	にんじん しょうが たまねぎ れんこん ほししいたけ れいとうグリーンピース だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683kcal 28.9g 21.1g 3.5g	かつおぶし
15	火	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん さけのこがねやき けんちんじる くだもの(カラマンダリン)	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ マヨネーズ さといも こんにゃく	グリーンピース しょうが パセリ だいこん にんじん ねぎ カラマンダリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578kcal 27.9g 17.3g 1.9g	かつおぶし
16	水	ぎゅうにゅう ごはん とりくのからあげぶりからソース きりぼしだいこんのぶくめに わかたけじる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621kcal 24.7g 20.8g 2.8g	かつおぶし こんぶ
17	木	ぎゅうにゅう あおだいずごはん かつおのからあげぶりからソース やさしいごまあえ くださんみそしる	ぎゅうにゅう だいず かつお あぶらあげ みそ	こめ もちこめ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653kcal 32.4g 19.0g 3.3g	かつおぶし
18	金	かいこうきねんび						
21	月	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご	こめ むぎ あぶら バター さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう トマト こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656kcal 26.1g 23.1g 2.6g	とりがら
22	火	ぎゅうにゅう ごましおごはん やきししゃも やさしいあまずあえ さつきに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とり こんぶ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも こんにゃく	かぶ きゅうり ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636kcal 29.2g 16.6g 3.0g	かつおぶし
23	水	ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこどん こんにゃくのおかかいため くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう とり たまご こうやどうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく ごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ れいとうグリーンピース メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663kcal 30.4g 21.3g 2.2g	かつおぶし
24	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため そくせきづけ しゃべことじる	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ とうふ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641kcal 27.4g 21.2g 2.0g	かつおぶし こんぶ
25	金	ぎゅうにゅう ジャージャーめん さつままいもとりにくごのあまに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま さつままいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし りんご ほしぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653kcal 23.6g 15.9g 2.8g	とんこつ
28	月	ぎゅうにゅう だいずいりドライカレー ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご わかめ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ ビーマン ホールコーン クリームコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659kcal 24.2g 22.0g 2.9g	とりがら
29	火	ぎゅうにゅう ビピンバ (ひきにくとぜんまいいため・ナムル・いりたまご) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら トック さとう	しょうが たけのこ ぜんまい にんじん こまつな もやし セロリ にんにく だいこん みずな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686kcal 26.7g 18.8g 2.3g	とりがら
30	水	ぎゅうにゅう ガーリックトースト ゆでそらまめ はるキャベツのスープ おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう とり アガー	しょくパン マーガリン さとう マカロニ	にんにく パセリ そらまめ にんじん たまねぎ こまつな おうとうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610kcal 28.1g 20.1g 1.9g	とりがら
31	木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660kcal 22.1g 31.7g 3.0g	とりがら

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	645	26.5	21.5	334	2.4	200	0.29	0.41	13	4.9	2.6
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

牛乳のストローを処分する際に必要な  
ビニール袋を持ってきていただきありが  
とうございます。  
各クラス1日1枚使用していますので月  
の初めに1枚ご用意いただきますようご  
協力お願いいたします。



早寝早起き朝ごはん