

令和元年

5月献立表

石神井東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 火	ごぼういりドライカレー めいごにゅう わかめとコーンのサラダ	ぶたひきにく レンズまめ めいごにゅう わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら パター こむぎこ さとう		しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース キャベツ コーン		664	12.8	28.5	2.1
8 水	はちみつレモントースト めいごにゅう ポークシチュー まっちゃんミルクゼリー	めいごにゅう ぶたにく アガー クリーム		しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ ざらめ		レモン 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 グリンピース		716	11.8	38.6	2.9
9 木	ごはん めいごにゅう さけのつけやき じゃがいものきんぴら みそしる	めいごにゅう さけ あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら したらき		にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん		623	18.6	21.7	2.8
10 金	キャロットライスのクリームソースが け めいごにゅう パンサンスー	とりにく えび だいず めいごにゅう なまクリーム ハム		こめ おおむぎ パター こめあぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし		666	14.7	34.9	3.0
13 月	ごはん めいごにゅう じゃがいものそばろに かつおでんぶ メロン	めいごにゅう ぶたひきにく かつおぶし メロン		こめ おおむぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ ごま		しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう メロン		634	14.1	21.6	1.5
14 火	さんまのかばやきどん めいごにゅう そらまめ きゃべつのみそしる	さんま めいごにゅう あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ さとう ごま		しょうが そらまめ にんじん キャベツ		714	15.5	35.2	2.8
15 水	しろごまきなこあげパン めいごにゅう にくだんごスープ かたぬきチーズ	めいごにゅう とりひきにく だいず とうふ チーズ		ミルクパン しろすりごま さとう グラニューとう こめあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら		しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ		645	17.6	38.9	3.2
16 木	ぶたキムチどん めいごにゅう わかめスープ カラマングリン	ぶたにく みそ めいごにゅう とりむね とうふ わかめ		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま		にんにく たまねぎ ねぎ にもやし はくさいキムチ カラマングリン		608	18.3	24.1	2.6
17 金	おせきはん めいごにゅう とりのからあげ かきたまじる かふうきゅうり	ささげ めいごにゅう とりにく とうふ たまご		こめ もちごめ ごま かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら		しょうが にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ きゅうり		692	18.2	30.7	2.8
20 月	ビビンバ めいごにゅう ちんげんさいとうふのスープ	ぶたひきにく たまご めいごにゅう とりにく とうふ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら		しょうが たけのこ ぜんまい にんじん こまつな もやし にんにく たまねぎ チンゲンサイ		599	17.8	29.3	3.3
21 火	きつねうどん めいごにゅう ちくわのいそべあげ やさいのかきあげ	あぶらあげ ぶたにく めいごにゅう ちくわ たまご あおのり		うどん こむぎこ こめあぶら		にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん ごぼう たまねぎ		682	16.0	33.3	2.8
22 水	わかめとグリンピースのごはん めいごにゅう かつおのからあげ〜ピリからソース〜 すましじる	こんぶ たきこみわかめのもと めいごにゅう かつお とうふ		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら やきふ		グリンピース しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん		514	20.2	24.3	2.7
23 木	セルフフィッシュバーガー めいごにゅう ABCスープ ポテトサラダ	さけ とりにく めいごにゅう		コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも		にんじん たまねぎ こまつな きゅうり		794	19.7	32.2	3.3
24 金	チャージャンとうふどん めいごにゅう ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ みそ めいごにゅう とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし にもやし		676	18.2	32.0	3.2
27 月	ハッシュドポーク めいごにゅう レタススープ	ぶたにく クリーム めいごにゅう ベーコン とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら パター こむぎこ ざらめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン レタス		694	12.4	32.6	4.6
28 火	やきにくガーリックライス めいごにゅう しらたまスープ	ぶたにく めいごにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら パター さとう しらたまだんご はるさめ		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう もやし にもやし		623	15.6	31.5	2.5
29 水	スパゲティ・ミートソース めいごにゅう ツナコーンサラダ	ぶたひきにく レンズまめ こなチーズ めいごにゅう まぐろかん		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ さとう		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 パセリ キャベツ もやし コーン		689	15.6	31.7	3.0
30 木	きびご飯 めいごにゅう やきししゃも ひじきとだいずのもの とんじる	めいごにゅう ししゃも ひじき だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ きび こめあぶら したらき さとう じゃがいも こんにゃく		にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな		623	20.4	27.9	3.0
31 金	シーチキンピラフ めいごにゅう みそワタンスープ チーズポテト	まぐろかん めいごにゅう ぶたにく みそ チーズ		バター こめ おおむぎ こめあぶら ウェーブワタンスープ ごまあぶら じゃがいも さとう		たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが にんじん はくさい もやし		668	14.3	33.4	3.3

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数19回
は食物アレルギー対応献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	659	16.3	30.9	2.9	330	92	2.4	254	0.43	0.53	25	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上