

5月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質	
1	木	○	中華おこわ たまご入り五目スープ 華風大根	鶏肉 えび 豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 片栗粉 上白糖 油 もち米	人参 小松菜 胡瓜 干し椎茸 大根 ホウレンソウ グリビース 玉葱 葱 たけのこ	610kcal 25.8g	
2	金	○	干草うどん 抹茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳	ブレミックス粉 上白糖 甘納豆 冷凍うどん	人参 小松菜 干し椎茸 大根 大根 白菜 葱	675kcal 24.5g	
5	月		こどもの日					
6	火		ふいかえ休日					
7	水	○	セルフ照り焼きチキンバーガー マカロニトマトスープ くだもの	鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	ミルクパン 上白糖 油 片栗粉 じゃがいも マカニ	人参 トマト 生姜 キャベツ にんにく 玉葱 ほうれん草 マカニ	661kcal 28g	
8	木	○	ご飯 さばのおろしソースかけ 沢煮椀 野菜の磯あえ	まさば 豚肉 油揚げ 焼きのり 牛乳	米 上白糖 ごま油	わけぎ 人参 小松菜 ほうれん草 葱 干し椎茸 大根 ごぼう たけのこ キャベツ	600kcal 29.7g	
9	金	○	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ りんごゼリー	豚ひき肉 水煮大豆 米みそ 木綿豆腐 豚肉 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 春雨 上白糖 油 ごま油	人参 なら 青梗菜 白菜 生姜 葱 たけのこ にんにく 玉葱 干し椎茸 りんごジュース	652kcal 25.2g	
12	月	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 パルメザンチーズ 水煮大豆	スパゲティ 上白糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 玉葱 ホールコーン キャベツ	618kcal 25.9g	
13	火	○	ごま入り菜めし 鯖の照り焼き 根菜のみそ汁 野菜の甘酢	さわら 油揚げ 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 白ごま	人参 小松菜 生姜 大根 玉葱 葱 キャベツ 胡瓜	635kcal 28.3g	
14	水	○	ハヤシライス 金時豆のサラダ	豚肉 金時豆 クリーム 牛乳	米 上白糖 薄力粉 中ざら糖 油 バター	人参 ホールコーン 玉葱 マッシュルーム グリビース にんにく キャベツ 胡瓜	683kcal 20.6g	
15	木	○	こぎつねご飯 ししゃものみりん焼き けんちん汁	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく 油	人参 干し椎茸 ごぼう 大根 葱	644kcal 32.1g	
16	金	○	セルフあんぱん ワンタンスープ ベジタブルポテト	あずき 豚肉 なたと 牛乳	丸パン 上白糖 ウェブワウ じゃがいも 油 バター	人参 ホールコーン グリビース 生姜 もやし にんにく キャベツ 葱 干し椎茸	644kcal 27.2g	
19	月	○	ツナコーントースト ポルシチ 人参サラダ	ツナ缶 豚肉 いんげん豆 牛乳 クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 油	トマト缶 人参 ホールコーン 玉葱 キャベツ 胡瓜	605kcal 25.3g	
20	火	○	豚肉とごぼうご飯 鶏の水炊き風 キャベツのおひたし	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 板こんにゃく 上白糖 油	人参 小松菜 キャベツ 生姜 ごぼう 白菜 干し椎茸 えのき 葱	589kcal 25.6g	
21	水	○	ダブルカレー グリーンサラダ くだもの	豚ひき肉 牛乳	米 薄力粉 上白糖 バター 油	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 玉葱 清見オレンジ	683kcal 23.3g	
22	木	○	きびご飯 鮭の西京焼き わかめの酢の物 のっぺい汁	鮭 米みそ 豚肉 牛乳 カットわかめ	精白米 きび 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく	人参 小松菜 生姜 胡瓜 キャベツ ごぼう 大根 葱	590kcal 29.5g	
23	金	○	あんかけ焼きそば キャラメルポテト	豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 上白糖 片栗粉 さつまいも 油 バター	人参 青梗菜 白菜 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし	695kcal 22.8g	
26	月	○	黒パン 豆まめオムレツ ABCスープ	いんげん豆 ツナ缶 たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも バター 油	人参 ほうれん草 枝豆 玉葱 セロリー キャベツ	658kcal 28.2g	
27	火	○	豚肉キムチ丼 貝だくさんスープ	豚肉 米みそ 鶏肉 牛乳 カットわかめ 木綿豆腐	精白米 大麦 上白糖 片栗粉 油	人参 なら 葱 にんにく 玉葱 白菜 キムチ もやし えのきだけ	593kcal 25.3g	
28	水	○	大豆ベーコンの混ぜご飯 洋風すいとん ミニトマト	大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ	精白米 薄力粉 白玉粉 じゃがいも 油	人参 小松菜 ミニトマト 玉葱 しめじ	604kcal 21.7g	
29	木	○	ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 水煮大豆 米みそ 豆みそ 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 上白糖 油 ごま油	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 胡瓜 缶(桃・みかん・パイナップル)	695kcal 26g	
30	金	○	わかめご飯 あじフライ キャベツのみそ汁 野菜のからし和え	あじ たまご 米みそ 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 上白糖	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 葱 もやし えのきだけ	629kcal 28.3g	

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

5月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	638	26.2	28%	343	2.3	228	0.33	0.48	17	5	2.7
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					