



5月の献立表



平成27年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				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	
1	金	○	中華おこわ 卵入り五目スープ くだもの(なつみ)	えび 焼き豚 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 もち米 片栗粉 油	人参 小松菜 筍 干し椎茸 グリルピーズ 玉葱 葱 なつみ	572kcal 24.5g
7	木	○	ご飯 鯖の文化干し 野菜とえのき茸のみそ汁 きんぴらごぼう	鯖の文化干し 油揚げ みそ 牛乳 さつま揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 大根 葱 えのきだけ ごぼう れんこん	692kcal 31.9g
8	金	○	ダブルカレー ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 干し豆腐 キャベツ コーン	651kcal 23.1g
11	月	○	麦ごはん 四川豆腐 華風大根	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 青梗菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 大根	609kcal 23.5g
12	火	○	こぎつねご飯 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	654kcal 32.7g
13	水	○	練馬スパゲティ チーズ入りサラダ	ツナ缶 きざみのり 牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 大根 キャベツ きゅうり 玉葱	608kcal 25.9g
14	木	○	豚肉丼 野菜の磯あえ くだもの(宇和ゴールド)	豚肉 牛乳 焼きのり	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 筍 玉葱 葱 キャベツ 宇和ゴールド	596kcal 22.1g
15	金	○	チキンライス 洋風すいとん	鶏肉 ウイダー パーツ 牛乳 バルザニック	米 薄力粉 白玉粉 じゃがいも バター 油	トマトソース 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルピーズ しめじ	610kcal 19.9g
18	月	○	ひじきごはん 肉じゃが 野菜のごま酢	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 ひじき 牛乳	米 大麦 砂糖 じゃがいも しらたき 油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 玉葱 干し椎茸 もやし	664kcal 24.9g
19	火	ジュレック	えびクリームライス カラフルサラダ	鶏肉 えび 調理用牛乳 クリーム 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	612kcal 19.4g
20	水	○	うぐいすきなご揚げパン ワントンスープ くだもの(メロン)	きな粉 豚肉 なたと 牛乳	コッパン グレー糖 ウェーブワントン 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 葱 キャベツ 干し椎茸 もやし メロン	588kcal 23.2g
21	木	○	きびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	さけ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 きび 砂糖 じゃがいも こんにゃく バター 油	青ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	618kcal 30.6g
22	金	○	ジャージャー麺 フルーツ白玉ポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 冷凍白玉 油 ごま油	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり 缶詰(みかん・パイナップル)	701kcal 25.9g
25	月	○	ツナコーントースト ミネストローネ くだもの(ニューサマーオレンジ)	ツナ缶 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 加工マヨネーズ 油 バター	人参 トマト詰 コーン 玉葱 にんにく キャベツ ニューサマーオレンジ	571kcal 20.9g
26	火	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め もやしのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ もやし にんにく	704kcal 28.6g
27	水	○	レーズンパン ポテトオムレツ ABCスープ	ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳	レーズンパン じゃがいも マカロニ 油	人参 小松菜 玉葱 セロリー キャベツ	621kcal 25.1g
28	木	○	チキンカレー オニドレサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 大麦 じゃがいも バター 中ざら糖 薄力粉 砂糖 油	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	696kcal 19.8g
29	金	○	ごま入り大豆とわかめのご飯 あじフライ 根菜のみそ汁	わかめご飯のもと 大豆 みそ あじ たまご 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも ごま 油	人参 小松菜 大根 玉葱 葱	686kcal 30.3g

★ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	636	25.1	30%	340	2.3	245	0.36	0.51	28	4.3	2.9
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満