

5月の献立表

平成 30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
				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	火	○	ジャンバラヤ 野菜といんげん豆のスープ	豚肉 ウィナー パー いんげん豆 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	トマト 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	566kcal 18.6g
2	水	○	中華おこわ 白玉だんごスープ きよみ	えび 焼き豚 鶏肉 牛乳	米 もち米 冷凍白玉 油 ごま油	人参 小松菜 筍 干し椎茸 グリルピース 大根 白菜 葱 きよみ	569kcal 19.9g
7	月	○	クッパ風 油揚げ入りサラダ	豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	人参 にら ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 筍 干し椎茸 キャベツ	550kcal 19.3g
8	火	○	たけのこごはん 鮭の塩焼き 野菜ときのかみそ汁	鶏肉 油揚げ 紅鮭 みそ 牛乳	米 砂糖	人参 小松菜 筍 キャベツ えのきたけ 葱	563kcal 30.3g
9	水	○	青大豆のごはん 豆腐のチゲ風 塩ナムル	青大豆 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 しらたき 砂糖 ごま 油 ごま油	にら 人参 小松菜 大根 玉葱 葱 キムチ もやし にんにく	569kcal 23g
10	木	○	シャージャータン フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり 缶詰(パイ・桃・みかん)	704kcal 26.2g
11	金	○	～ オリンピック・パラリンピック メニュー 日本 ～ 親子丼 わかめの酢の物	鶏肉 たまご のり 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖	人参 玉葱 きゅうり キャベツ	620kcal 26.4g
14	月	○	ダブルカレー コールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 コーン にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり	663kcal 23.3g
15	火	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも 実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 筍 しめじ グリーンピース 大根 葱	568kcal 26g
16	水	○	ごまきなご揚げパン ボルシチ メロン	きな粉 豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	ショートニング グラニュー糖 じゃがいも ごま 油	人参 トマト缶 キャベツ 玉葱 メロン	655kcal 22.2g
17	木	○	ビビンバ 大根とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 大根 しめじ 葱	552kcal 21.5g
18	金	○	豚肉丼 野菜の磯あえ	豚肉 豆腐 牛乳 のり	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 筍 玉葱 キャベツ	575kcal 22.4g
21	月	○	みそラーメン ぎすけ煮 サイダーゼリー	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ パルメザン	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ラード ごま油 ごま	人参 桃 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	697kcal 27g
22	火	○	豚肉とごぼうのごはん 鯖の文化干し 豆腐のすまし汁	豚肉 鯖の文化干し 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ	661kcal 33.8g
23	水	○	麦ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 もやしの中華サラダ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 筍 玉葱 白菜	584kcal 25.4g
24	木	○	ピザバーガー キャベツのスープ すいか	ハム ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	ショートニングパン じゃがいも 油	ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ すいか	583kcal 22.4g
25	金	○	わかめとごまのごはん 肉じゃが 野菜のからしあえ	わかめ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし	612kcal 20.9g
28	月	○	チキンピラフ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 マカロニ じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	545kcal 17.8g
29	火	○	ひじきごはん さわらの西京焼き 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 さわら みそ ひじき	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 大根 筍 葱 干し椎茸	573kcal 28.1g
30	水	○	あしたばパン ハンガリー風シチュー ドレッシングサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳 パルメザンチーズ	あしたばパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター 油	トマト缶 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	601kcal 21.5g
31	木	○	菜めし いかのチリソース ワンタンスープ	いか 鶏肉 なると 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ウェーブワンタン 油	人参 にんにく 生姜 葱 キャベツ もやし 干し椎茸	637kcal 24.7g

★ 都合により、食材や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	μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	602	23.8	29%	323	2	237	0.35	0.5	25	4.1	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	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満