

児童数

平成26年度 4月の献立

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
8	火	牛乳 きなこ揚げパン キウイフルーツ 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 きなこ 鶏肉 豆腐 えび みそ	コッペパン グラニュー糖 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 竹のこ 玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース キウイフルーツ	627 28.0
9	水	牛乳 ご飯 さわらのみそ焼き むらくも汁 華風きゅうり	牛乳 さわら たまご 鶏肉 豆腐	米 砂糖 でん粉 ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ きゅうり	580 26.8
10	木	牛乳 じゃがいものそぼろ煮丼 野菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 かつお節	米 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 白菜	583 18.6
11	金	牛乳 シュガートースト 果物 ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン グラニュー糖 マーガリン 米油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ 果物	579 22.3
14	月	牛乳 チキンライス オレンジゼリー 野菜とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご 寒天	米 じゃがいも 米油 バター 砂糖 でん粉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ほうれん草 オレンジジュース	593 18.2
15	火	牛乳 ポークカレーライス 果物 野菜の生姜醤油あえ	牛乳 豚肉 かつお節	米 じゃがいも バター 米油 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 果物	672 20.5
16	水	牛乳 ツナバーガー トマトスープ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ いんげん豆	胚芽パン 米油 砂糖 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ	588 23.6
17	木	牛乳 ご飯 焼きししゃも 豆腐の煮もの 塩きゅうり	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 焼きふ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ えのきたけ しらたき きゅうり	611 30.7
18	金	牛乳 ホットドック ボイルキャベツ フライドポテト きこのスープ	牛乳 ウィナー ベーコン	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	トマトピューレ にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ しめじ 白菜	587 20.4
21	月	牛乳 たけのこご飯 鶏肉の照り焼き 野菜のみそ汁	牛乳 油あげ 鶏肉 みそ	米 砂糖 じゃがいも	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	581 24.7
22	火	牛乳 マーボー丼 野菜のじゃこあえ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たら 干し椎茸 もやし 小松菜 キャベツ ねぎ	588 22.9
23	水	牛乳 フレンチトースト ミニトマト 豆入りポトフ	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン ウィナー いんげん豆	食パン 砂糖 じゃがいも 米油	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ いんげん ミニトマト	578 25.5
24	木	牛乳 わかめご飯 厚焼きたまご じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳 わかめ たまご 油あげ みそ	米 砂糖 じゃがいも ごま 米油	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	617 25.8
25	金	牛乳 スパゲティミートソース(大豆入り) ボイル野菜フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン トマトピューレ マッシュルーム ピーマン キャベツ	606 23.2
28	月	牛乳 ご飯 さばの文化干し焼き けんちん汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 さといも 米油	人参 ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	638 24.4
29	火	昭 和 の 日				
30	水	牛乳 マーガリンパン 魚のフライ ABCパスタスープ 果物	牛乳 鮭 たまご ベーコン 鶏肉	マーガリンパン 米油 小麦粉 パン粉 パスタ じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 果物	576 26.3

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。