

児童数

平成27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	
7	火	牛乳 桜入りご飯 さわらのみそ焼き けんちん汁 キャベツのごまあえ	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐	米 もち米 砂糖 米油 さといも ごま油 ごま	人参 ごぼう 大根 こんにやく 干椎茸 ねぎ キャベツ 小松菜	613 27.0
8	水	牛乳 きなこ揚げパン さつまいものオレンジ煮 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 パター 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 竹のこ 玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース オレンジジュース	688 28.5
9	木	牛乳 五目チャーハン 果物 みそワタンスープ	牛乳 焼き豚 なると みそ たまご 豚肉	米 米油 砂糖 でん粉 ワタンの皮 ごま油	人参 たけのこ ねぎ グリンピース にんにく 生姜 コーン キャベツ もやし 果物	595 23.2
10	金	牛乳 ご飯 まさご揚げ さつま汁 塩きゅうり	牛乳 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ ひじき 豆腐 豚肉 油揚げ	米 米油 でん粉 砂糖 さつまいも	人参 ねぎ ごぼう 大根 きゅうり	632 21.6
13	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 パター 砂糖 でん粉	にんにく 人参 玉ねぎ グリンピース トマトジュース マッシュルーム キアハツ ほうれん草 みかん オレンジジュース	605 19.8
14	火	牛乳 ポークカレーライス 果物 キャベツと竹輪の土佐煮	牛乳 豚肉 大豆 わかめ かつお節 焼き竹輪	米 じゃがいも パター 米油 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物	674 21.1
15	水	牛乳 フレンチトースト ポトフ(豆入り) ミントマト	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン ウイナー いんげん豆	食パン 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ いんげん ミントマト	576 24.5
16	木	牛乳 スパゲティミートソース(大豆入り) ポ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 パセリ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン もやし キャベツ	630 24.2
17	金	牛乳 赤飯 まぐろの立田揚げ 野菜碗 舟きゅうり	牛乳 ささげ まぐろ 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 小麦粉 でん粉	生姜 人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ えのきだけ 小松菜 きゅうり	587 25.3
20	月	牛乳 たけのこご飯 親子煮 キャベツのゆかりあえ	牛乳 油あげ 鶏肉 かまぼこ たまご	米 砂糖 じゃがいも	たけのこ 人参 玉ねぎ みつば キャベツ きゅうり	606 24.1
21	火	牛乳 マーボー丼 野菜のじゃこあえ 果物	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 いら ねぎ 干し椎茸 もやし 小松菜 白菜 果物	600 23.2
22	水	牛乳 マーガリンパン 魚のフライ ABCパスタスープ キウイフルーツ	牛乳 たら たまご 鶏肉 ベーコン	マーガリンパン 米油 小麦粉 パン粉 パスタ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン キウイフルーツ	638 28.7
23	木	牛乳 ご飯 かつおでんぶ いかしゅうまい 野菜炒め	牛乳 かつお節 豚肉 いか	米 砂糖 ごま 米油 春雨 しゅまいの皮 ごま油	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ もやし グリンピース キャベツ	613 27.7
24	金	牛乳 ご飯 さばの文化干し焼き 生揚げの煮もの 華風大根	牛乳 さば 豚肉 生揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	生姜 干し椎茸 玉ねぎ いんげん こんにやく いんげん 大根	697 27.3
27	月	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 厚焼きたまご 野菜のみそ汁	牛乳 昆布 豚肉 たまご みそ ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	生姜 干し椎茸 玉ねぎ グリンピース 大根 キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	593 24.6
28	火	牛乳 ツナコーンピラフ 果物 肉団子入り野菜スープ	牛乳 ツナ 豚肉 豆腐	米 パター でん粉 米油 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ コーン 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし 白菜 果物	577 22.1
29	水	昭 和 の 日				
30	木	牛乳 ご飯 わかさぎの南蛮漬 五色煮 塩ナムル	牛乳 わかさぎ 豚肉	米 米油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ コーン 人参 いんげん 小松菜 にんにく もやし	621 21.3

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。