

家庭数

平成 29 年

5月 献立表

東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月		麦ご飯 豚の生姜焼き 野菜焼 抹茶ゼリー	豚肩ロース(脂身付) 油揚げ あずき(乾) 牛乳(ビン) わかめ(乾燥、水戻し)	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 冷白玉もち 米ぬか油	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 しょうが だいこん えのきたけ キャベツ もやし ねぎ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
2	火		ココア揚げパン ABCスープ フレンチサラダ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン)	学コッペパン40 学コッペパン50 学コッペパン60 グラニュー糖 じゃがいも ABCパスタ コーンフレーク 揚げ油 ビュアココア 米ぬか油 ひまわり油	にんじん トマト ほうれんそう にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし 缶詰(ホール) きゅうり	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3 g
8	月		カラフルピラフ カップdeキッシュ コンソメスープ	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) ウィンナー おから(新製法) たまご 豆乳 牛乳(ビン)	精白米 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン ほうれんそう さやいんげん 玉葱 とうもろこし 缶詰(ホール) ぶなしめじ キャベツ セロリー	エネルギー 742 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.2 g
9	火		カレーライス 春キャベツのサラダ オレンジ1/4個	豚中型種肩ロース(脂身付き) 牛乳(ビン) わかめ(乾燥、水戻し)	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし 缶詰(ホール) パレンシアオレンジ	エネルギー 734 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 g
10	水		ご飯 かつおのオーロラソース煮 コーンポテト ビーフンスープ	かつお 角切り 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン 木綿豆腐 牛乳(ビン)	精白米 薄力粉 三温糖 じゃがいも ビーフン 揚げ油 有塩バター ひまわり油 ごま油	青ピーマン にんじん 黄ピーマン とうもろこし 缶詰(ホール) にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g
11	木		みそつけめん 華風野菜 小玉すいか1/12個	豚モモ(脂身付き) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)	学 蒸し中華めん 三温糖 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ 玉葱 ねぎ もやし とうもろこし 缶詰(ホール) だいこん きゅうり すいか	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15 g 食塩相当量 6.1 g
12	金		麦ご飯 肉じゃが のり佃煮 じゃこドレサラダ	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(削り節) 牛乳(ビン) もみのり ちりめん じゃこ	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 つきこんにやく もやし とうもろこし 缶詰(ホール)	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
15	月		キャロットライス豆乳ソースかけ フルーツカクテル	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 豆乳 牛乳(ビン) カットわかめ 糸寒天	精白米 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ひまわり油 ごま(いり)	にんじん こまつな にんにく 玉葱 ぶなしめじ もやし きゅうり パインアップル(缶詰) もも(缶詰果肉) 温州蜜柑 缶詰(果肉)	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g
16	火		ごまご飯 鱈の香味味噌焼き ガーリックポテト 若竹汁	まあじ 40g まあじ 50g まあじ 60g・赤みそ ベーコン 板なしかまぼこ 牛乳(ビン) しらす干し(半乾燥品) カットわかめ	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも ごま(いり) 白 ごま油 ひまわり油	にんじん 刻みたくあん しょうが にんにく ねぎ 玉葱 えのきたけ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16 g 食塩相当量 4.9 g
17	水		フレンチトースト 豆入りポトフ カレーマリネ	たまご 豚中型種肩ロース(脂身付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン) 牛乳	学食パン40 学食パン50 学食パン60 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん 赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g
18	木		麦ご飯 肉野菜炒め たこ焼きフライ 茹で空豆	豚モモ(脂身付き) まだこ かつお加工品(削り節) 牛乳(ビン) あおのり	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 ながいも 薄力粉 なたね油 揚げ油	にら にんじん しょうが にんにく キャベツ 玉葱 もやし ぶなしめじ ねぎ しょうが(酢漬) とうもろこし 缶詰(ホール) そらまめ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
19	金		麻婆豆腐丼 切干大根のナムル りんご1/6個	豚ひき肉・赤みそ 木綿豆腐 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり) 白	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸(香信) ねぎ 玉葱 もやし きゅうり 切干しだいこん りんご	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
22	月		海老のトマトクリームスパゲティ 野菜と豆のマリネ	むきえび 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン) クリーム(乳脂肪) 粉チーズ	学 生パスタ 三温糖 有塩バター オリーブ油 米ぬか油	ほうれんそう アスパラガス ブロッコリー にんじん にんにく 玉葱 とうもろこし 缶詰(ホール) キャベツ	エネルギー 722 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.9 g
23	火		ポークハヤシライス ハニーサラダ デコボン1/4個	豚肩ロース(脂身付) 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 薄力粉 三温糖 はちみつ 米ぬか油 有塩バター ひまわり油	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり とうもろこし 缶詰(ホール) デコボン L	エネルギー 726 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
24	水		グリンピースご飯 オスししゃも 野菜のピリ辛炒め 呉汁	豚モモ(脂身付き) 油揚げ 大豆(国産、乾) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン) こんぶししゃも(生干し)	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	チンゲンツァイ にんじん グリンピース(冷凍) しょうが にんにく 玉葱 キャベツ 干し椎茸スライス だいこん ねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.2 g
25	木		セルフ照り焼きチキンバーガー ポークビーンズ メロン1/16個	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ベーコン 豚モモ(脂身付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン)	学丸パン40 学丸パン50 学丸パン60 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油	にんじん トマトピューレ しょうが キャベツ にんにく 玉葱 グリンピース(冷凍) メロン(露地)	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g
26	金		黒米ご飯 家常豆腐 もやしの和え物 わかめスープ	豚モモ(脂身付き) 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン) わかめ(乾燥、水戻し)	精白米 黒米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり) 白	にんじん にんにく しょうが たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸スライス 玉葱 キャベツ ねぎ もやし きゅうり はくさい えのきたけ ぶなしめじ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.7 g
29	月		干草うどん じゃがいもの金平 かぶと胡瓜の塩もみ	まさば(さば節) 鶏成鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 蒸し かまぼこ さつま揚げ 牛乳(ビン)	学 冷凍うどん 国産 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 ごま(いり)	にんじん こまつな さやいんげん 干し椎茸スライス たけのこ(水煮缶詰) だいこん ねぎ ぶなしめじ きゅうり かぶ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.6 g
30	火		そぼろみそ丼 中華サラダ オレンジ1/4個	鶏若鶏肉ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ(乾) 米ぬか油 ごま(いり) 白 ごま油	にんじん こまつな チンゲンツァイ しょうが 干し椎茸スライス 玉葱 もやし とうもろこし 缶詰(ホール) えのきたけ パレンシアオレンジ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.7 g
31	水		かやくご飯 いかの七味焼き 新玉葱の味噌汁	鶏若鶏肉モモ(皮付き) いか 鹿の子目50g いか 鹿の子目60g 油揚げ・白みそ・赤みそ 牛乳(ビン) こんぶ ひじき	精白米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん 干し椎茸スライス れんこん にんにく 玉葱 ごぼう だいこん	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。