

家庭数

平成 30 年

1月 献立表

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	
9	火		麦ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 七草風ずまし汁	ぶり 鶏ひき肉 油揚げ 大豆(水煮) 鶏肉胸(皮付き) 牛乳(ビン) ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油	にんじん だいこん葉 かぶ(葉) ぶなしめじ だいこん はくさい かぶ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
10	水		スパゲティミートソース 野菜のマリネ	豚ひき肉 牛乳(ビン)	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ひまわり油	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g
11	木		ゆかりご飯 厚揚げの野菜あん 大根とわかめの酢の物	豚肩(脂身付き) 生揚げ 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 揚げ油 いりごま(白)	にんじん チンゲンツアイ 干し椎茸 玉葱 はくさい だいこん	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
12	金		あんかけチャーハン 鶏団子揚げ もやしと小松菜のナムル	豚ひき肉 なんと 鶏ひき肉 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油 米ぬか油 揚げ油	にんじん チンゲンツアイ こまつな ねぎ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.2 g
15	月		ごま塩ご飯 小松菜入り卵焼き みぞれ汁	豚ひき肉 たまご 鶏肉胸(皮付き) 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ かたくり粉 いりごま(黒) 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g
16	火		コッペパン 手作りりんごジャム 豆入りシチュー フレンチレタスサラダ	鶏肉胸(皮付き) 大豆(ゆで) 牛乳(ビン) 調理用牛乳	コッペパン 上白糖 コーンスターチ 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ほうれんそう りんご(缶詰) りんごジュース にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.9 g
17	水		五目まぜ寿司 生揚げの吹寄せ煮 三色サラダ	油揚げ 鶏こま切れ肉 生揚げ 牛乳(ビン)	精白米 上白糖 三温糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 れんこん(水煮) もやし かんぴょう(乾) しょうが だいこん 玉葱 たけのこ(水煮) こんにゃく	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g
18	木		高菜ご飯 肉入りみそ野菜スープ さつまいも甘煮	豚ひき肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳(ビン) しらす干し(半乾燥品)	精白米 さつまいも 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま(白)	にんじん たかな漬 ねぎ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし 干しぶどう	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.5 g
19	金		麦ご飯 肉じゃが ししゃもの七味焼き ひじきと野菜のサラダ	豚肩(脂身付き) 牛乳(ビン) ししゃも(生干し) ひじき	精白米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 こんにゃく キャベツ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
22	月		高野豆腐の卵とじ丼 じゃが芋と玉葱の味噌汁 もやしと小松菜のお浸し	鶏肉胸(皮付き) 凍り豆腐 たまご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが ぶなしめじ 玉葱 もやし	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g
23	火		チキンカレーライス コールスローサラダ	鶏肉胸(皮付き) 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 はちみつ 薄力粉 米ぬか油 有塩バター 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	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g
24	水		炊き込みご飯 肉豆腐 野菜の酢味噌和え	油揚げ 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 甘みそ 牛乳(ビン)	精白米 上白糖 車ふ 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう 玉葱 つきこんにゃく グリンピース(冷凍) ぶなしめじ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g
25	木		練馬大根スパゲティ フレンチサラダ 果物(りんご)	まぐろ缶詰(水煮フレーク) 牛乳(ビン)	スパゲティ 三温糖 上白糖 米ぬか油	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ とうもろこし缶詰(ホール) 玉葱 りんご	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.2 g
26	金		麦ご飯 真あじの塩焼き 五目豆 さつまい	まあじ 大豆(ゆで) 豚モモ(脂身付き) 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ 三温糖 さつまいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.2 g
29	月		麦ご飯 豚肉の甘みそ炒め 沢煮 椀 キャベツの即席漬け	豚モモ(脂身付き) 赤色辛みそ 鶏こま切れ肉 絹ごし豆腐 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g
30	火		ビビンバ丼 わかめスープ 果物(みかん)	豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 米ぬか油 いりごま(白) ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが 干しぜんまい(ゆで) もやし はくさい えのきたけ ぶなしめじ ねぎ みかん	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
31	水		セサミトースト 大根サラダ ミネストローネ	ベーコン 鶏こま切れ肉 大豆(水煮) 牛乳(ビン) ちりめんじゃこ カットわかめ	食パン グラニュー糖 三温糖 マカロニ ソフトタイプマーガリン すりごま ごま油 米ぬか油	にんじん トマト缶詰 だいこん きゅうり 玉葱 にんにく セロリー	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.5 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。