

5月 献立表

平成 30 年

練馬区立石神井台小学校

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	火	○	麦ご飯 和風ハンバーグおろしソース 青のりポテト わかめの味噌汁	鶏肉 みそ たまご 押し豆腐 削り節 飲用牛乳 あお のり わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん えのきたけ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.9 g	
2	水	○	大豆茶めし ふりかけ茶 凍り豆腐の卵とじ 白玉団子	大豆 削り節 凍り豆腐 たまご あずき 飲用牛乳 しらす あおのり	米 砂糖 白玉もち ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ こんにやく 玉葱	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g	
7	月	○	ご飯 かじきの照り焼き みそ汁 大豆の磯煮	まかじき 生揚げ みそ 大豆 油揚げ 飲用牛乳 ひじき	米 砂糖 油	こまつな にんじん さやいんげん 玉葱 つきこんにやく	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g	
8	火	○	四川豆腐丼 ナムル オレンジゼリー	豚肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 寒天	米 砂糖 かたくり粉 油	にんじん チンゲンツァイ こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ もやし みかん缶 びかんジュース	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g	
9	水	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	豚肉 かつお削り 飲用牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 こんにやく キャベツ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g	
10	木	○	千草うどん 大学芋 舟きゅうり	さば 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 飲用牛乳	うどん さつまいも 砂糖 水あめ 油 ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ だいこん ねぎ きゅうり	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g	
11	金	○	ツナコーンピラフ 肉団子入り野菜スープ 果物	まぐろ缶 豚肉 豆腐 飲用牛乳	米 かたくり粉 はるさめ バター 油	にんじん パセリ 玉葱 とうもろこし しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし はくさい 清美オレンジ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	
14	月	○	かつおご飯 五色煮 わかめのみそ汁	かつお 油揚げ みそ 飲用牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	にんじん さやいんげん こんにやく 干し椎茸 とうもろこし 玉葱 キャベツ しめじ	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.8 g	
15	火	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ 野菜のマリネ	豚肉 大豆 飲用牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 マーガリン 油	にんじん トマトピューレ パセリ レモン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g	
16	水	○	わかめご飯 親子煮 茹で空豆	鶏肉 かまぼこ たまご わかめ ちりめんじゃこ 飲用牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん みつば たけのこ 玉葱 そらまめ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.8 g	
17	木	○	麦ご飯 鶏のかりんとう揚げ 切干し大根の甘酢和え 根菜汁	鶏肉 豆腐 飲用牛乳	米 麦 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん もやし きゅうり ごぼう こんにやく キャベツ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	
18	金	○	五目あんかけそば 白玉入りフルーツポンチ	豚肉 うずら卵 いか えんどう 飲用牛乳 寒天	中華めん かたくり粉 砂糖 水あめ 白玉もち 油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし バインアップル もも みかん	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.8 g	
21	月	○	麦ご飯 豚肉の生姜焼き さつま汁 華風きゅうり	豚肉 みそ 飲用牛乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油	にんじん 青ピーマン 玉葱 しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きゅうり	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g	
22	火	○	グリーンピースご飯 鮭のみそ焼き かき玉汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐 たまご 飲用牛乳 こんぶ	米 砂糖 かたくり粉	こまつな グリンピース 干し椎茸 玉葱 ねぎ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g	
23	水	○	チキンクリームスパゲッティ わかめとツナのサラダ 果物	鶏肉 まぐろ缶 飲用牛乳 チーズ 牛乳 わかめ	スパゲッティ 薄力粉 油 バター	にんじん アスパラガス 玉葱 マッシュルーム しめじ だいこん みしょうかん	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	
24	木	○	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛味炒め	豚肉 飲用牛乳 ししゃも あおのり	米 薄力粉 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油	にんじん のざわな 玉葱 干し椎茸 グリンピース しょうが もやし とうもろこし	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2 g	
25	金	○	ポークカレーライス 春キャベツのサラダ	豚肉 飲用牛乳 わかめ	米 じゃがいも 薄力粉 バター 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	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g	
28	月	○	運動会の振替休業日					
29	火	○	じゃがいものそぼろ丼 切干大根の煮付け	豚肉 さつま揚げ 飲用牛乳	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 グリンピース 切干しだいこん 干し椎茸	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2 g	
30	水	○	ひじきご飯 いわしのつみれ汁 果物	鶏肉 油揚げ まいわし みそ ひじき 飲用牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油	にんじん こんにやく 干し椎茸 グリンピース だいこん しょうが ねぎ ごぼう 玉葱 清美オレンジ	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.5 g	
31	木	○	黒砂糖パン 豆入りシチュー コールスローサラダ	鶏肉 大豆 飲用牛乳 牛乳	食パン 薄力粉 砂糖 バター 油	にんじん ほうれんそう にんにく セロリー 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり ピーマン	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.9 g	

※食材料の購入により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承下さい。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

栄養素 (単位)	I(補) - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加ゆみ (g)	鉄 (g)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 相当量(g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の 平均値	610	23.9	17.6	322	2.2	244	0.37	0.51	29	4.3	2.6
学校給食 摂取基準	640	24	摂取100% 18~32	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満