

平成31年
4月

給食予定献立表

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	水	麦ご飯	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ いら きゅうり	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	598	21.2
11	木	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ 果物	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きよみ	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	641	27.2
12	金	ご飯	○	さわら西京みそ焼き 磯香あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ やきのり とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	578	26.4
15	月	黒砂糖パン	○	大豆入りシチュー キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりもも だいたい ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン	くろぎとらパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ	656	24.6
16	火	鮭チャーハン (ごま入り)	○	卵入りわかめスープ	さけ ぎゅうにゅう とりもも わかめ たまご とうふ	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん ねぎ	こめ こめぬかあぶら ひまわりあぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	581	27.0
17	水	チキンカレーライス	○	ミックスフルーツ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかんかん ももかん りんごかん	こめ こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ パター こむぎこ	673	19.0
18	木	わかめご飯	○	まぐろの立田揚げ みそ汁	わかめ ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ えのきたけ にんじん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも	594	24.8
19	金	麦ご飯	○	豚肉の甘みそ炒め 沢煮椀 キャベツの即席漬	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりもも とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	559	24.0
22	月	ご飯	○	厚焼きたまご 野菜の味噌汁 のりの佃煮	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ ほしのり	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ きりほしだいこん しめじ ねぎ	こめ ひまわりあぶら さとう さつまいも	607	23.0
23	火	ゆかりご飯	○	厚揚げの野菜あん 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ こまつな	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも しろすりごま	600	22.9
24	水	大豆入り スパゲティミートソース	○	野菜のマリネ	ぶたひきにく だいたい ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ こめぬかあぶら ひまわりあぶら こむぎこ さとう	649	22.5
25	木	たけのこおこわ	○	わかさぎのカレー揚げ すまし汁 果物	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかさぎ とりもも わかめ	たけのこ にんじん ねぎ かぶ ほししいたけ いちご	こめ さとう こめぬかあぶら こむぎこ かたくりこ やきふ	561	22.8
26	金	春キャベツの回鍋肉丼	○	椎茸とねぎの中華スープ	ぶたにく みそ だいたい ぎゅうにゅう とうふ	にんにく キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	559	23.7

※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。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の平均	604	23.8	19.3	331	2	246	0.36	0.49	29	4.3	2.5
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク