



# 5月 献立表



平成 27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立 (主食・主菜・副菜の順に記載)	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	金	○	中華おこわ 春雨スープ マンダリンオレンジ	豚肉 豚小間 牛乳	米もち米 国産春雨 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース にんにくしょうが はくさい きくらげ マンダリンオレンジ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2 g
7	木	○	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 おかか和え	鶏肉 絹ごし豆腐 米赤辛みそ 淡色辛みそ かつお加工品 粉かつお 牛乳 わかめ	米 押麦 でんぷん 薄力粉 キャ ノーラ油	小松菜 にんじん しょうが にんに くねぎ キャベツ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
8	金	○	鮭クリームパスタ キャベツサラダ	鮭 牛乳 調理用乳 生クリーム	スパゲティ 薄力粉 上白糖 米ぬ か油 有塩バター ごま油	ほうれん草 にんじん にんにく セ ロリー 玉葱 ぶなしめじ マッシュ ルーム キャベツ 切干しいんげん	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g
11	月	○	若竹ご飯 鯖の梅味噌焼き 打ち込み汁	さわら 西京みそ かつお削り節 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛 みそ 牛乳 わかめ	米 米粒麦 上白糖 三温糖 うど ん 米ぬか油	にんじん 小松菜 たけのこ しょう が 梅肉 ごぼう 干し椎茸 大根 ね ぎ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g
12	火	○	チャーハン ワンタンスープ びっくり生たまご	なると 豚肉 鶏卵 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 ワンタン 上白糖 米ぬ か油 ごま油	にんじん 玉葱 ほうれん草 干し椎 茸 グリンピース はく さい もやし りんご濃縮還元 ジュース 黄桃缶詰	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
13	水	○	胚芽ご飯 生揚げの吹き寄せ きゅうりの土佐和え	鶏肉 かつお削り節 生揚げ か つお糸削り 牛乳	米 胚芽米 米粒麦 こんにやく 上 白糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 たけ のこ 玉葱 グリンピース きゅうり	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
14	木	○	ハンバーグ レタススープ パセリポテト	ボンレスハム ベーコン 牛乳 プ ロセスチーズ	胚芽パン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 ホールコーン缶詰 レタス	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
15	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 けんちん汁	鶏肉 凍り豆腐 かつお削り節 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 こんにやく さ といも 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 グリ ンピース ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
18	月	○	カレーピラフ ジュリエンスープ 小松菜とじゃこのソテー	豚肉 ベーコン 牛乳 ちりめん じゃこ	米 米粒麦 有塩バター 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 ホール コーン缶詰 マッシュルーム グリ ンピース セロリー キャベツ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
19	火	東京牛乳	深川飯 厚焼き卵 野菜の煮びたし	あさり 豚ひき肉 大豆 鶏卵 か つお削り節 牛乳	米 米粒麦 上白糖 米ぬか油	にんじん ほうれん草 玉葱 干し椎 茸 中葉 キャベツ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
20	水	○	あんかけ焼きそば アンデスメロン	豚肉 かまぼこ とうもろこし 牛乳	中華めん 上白糖 でんぷん 米 ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 きくら げ 玉葱 はくさい もやし アンデス メロン	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g
21	木	○	ご飯 初鯉の南部焼き じゃがいものみそ汁 野菜の生姜じょうゆ和え	かつお かつお削り節 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	米 三温糖 じゃがいも 上白糖 す りごま	小松菜 玉葱 キャベツ しょうが	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2 g
22	金	○	セサミパン 鶏肉のワイン煮 バミセリスープ	鶏肉 凍り豆腐 ベーコン 牛乳	セサミパン でんぷん 薄力粉 じゃがいも 上白糖 バミセリ キャ ノーラ油 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー 708 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g
25	月	○	ピースご飯 肉じゃが もやしのゆかり和え	豚小間 かつお削り節 牛乳	米 突こんにやく じゃがいも 上白 糖 米ぬか油	にんじん すじなし いんげん グリ ンピース 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
26	火	○	丸パン 鱈のノルマンドソース 練馬野菜入りスープ	鱈 ベーコン 牛乳 調理用乳	丸パン 薄力粉 じゃがいも 米ぬ か油 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ カリフラワー ホールコー ン缶詰	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g
27	水	○	ご飯 豚肉の三州煮 吉野汁 練馬キャベツの昆布和え	豚小間 生揚げ かつお削り節 鶏小間 板なし かまぼこ 油揚げ 牛乳 塩昆布	米 じゃがいも 上白糖 細の目こ んにやく でんぷん 豆麩 米ぬか 油	にんじん すじなし いんげん にん じん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉 葱 ねぎ キャベツ	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
28	木	○	ビビンバ 卵とわかめのスープ 宇和ゴールド	豚ひき肉 豆板醤 油揚げ 鶏卵 牛乳 わかめ	米 米粒麦 上白糖 ごま油 いら ごま	にんじん ほうれん草 にんにく しょうが ぜんまい もやし ねぎ 宇 和ゴールド	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
29	金	○	親子丼 ほうれん草のみそ汁	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 絹ごし豆 腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ かつお加工品 牛乳	米 米粒麦 上白糖 米ぬか油	ほうれん草 玉葱 グリンピース ね ぎ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g

※都合により食材や献立を変更する場合があります。 ※毎日の一人分食材使用量を給食室付近の掲示板にて公開しております。  
 ※給食の献立や主な食材の産地、画像を学校ホームページでも公開しております。 <http://www.kamishakujii-e.nerima-tyk.ed.jp/>  
 ※練馬区公式Facebookにて、練馬の学校給食について取り上げています。ぜひ、ご覧ください。 <https://www.facebook.com/nerima.city>

児童・生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	カリウム	リン	鉄	ナトリウム	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	亜鉛	銅	カルシウム	食物繊維	食塩相当量							
653.68	834	2851	389.5	27.7	17.1	10.6	19.9	83.3	6.0	359	484	3.0	1031	1033	106	2079	279	0.48	0.59	5.3	34	12.0	1.8	95	3.3	0.33	99	4.6	2.4
0.00	640	2678	0.0	24.0	12.0	12.0	21.3	0.0	0.0	350	0	3.0	0	0	0	170	0.40	0.40	0.0	20	0.0	0.0	80	2.0	0.00	0	5.0	2.5	

(下段：基準値)



携帯用HP