

# 5月献立表



平成 28 年

練馬区立上石神井小学校

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	
2	月	○	ごぼう入りドライカレー カントリーサラダ	豚ひき肉 レンズまめ	米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 上白糖 有塩バター 米ぬか油	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり キャベツ 大根 レモン	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g
6	金	○	中華おこわ 春雨スープ	豚モモ肉 豚小間	米 もち米 国産春雨 米ぬか油 ごま油	にんじん 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	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2 g
9	月	○	ご飯 生揚げのふきよせ もやしのゆかり和え	鶏モモ肉 かつお削り節 生揚げ	米 こんにゃく 上白糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん いんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
10	火	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚小間 かまぼこ うすら卵	むし中華めん 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 玉葱 はくさい もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶詰	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
11	水	○	ご飯 かつおの香味揚げ 青菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	かつお角切り かつお削り節 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 でんぷん 上白糖 米ぬか油 白すりごま	ほうれん草 にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ もやし	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g
12	木	○	ぶどうパン ジャハと挽肉の重ね焼き パミセリスープ	豚ひき肉 レンズまめ ベーコン短冊 ピザ用チーズ	ぶどうパン マッシュポテト パミセリ 米ぬか油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.1 g
13	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 けんちん汁	鶏肉ひき肉 凍り豆腐 かつお削り節 鶏小間 絹ごし豆腐	米 米粒麦 上白糖 こんにゃく さといも 米ぬか油	にんじん いんげん しょうが 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
16	月	○	菜飯 肉じゃが おかか和え	豚小間 かつお削り節 粉かつお	米 突こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま 米ぬか油	青菜 にんじん いんげん 小松菜 玉葱 キャベツ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
17	火	○	ご飯 四川豆腐 もやしのナムル 果物（清見オレンジ）	豚小間 豆板醤 木綿豆腐	米 上白糖 くす粉 でんぷん 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり くだもの	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g
18	水	○	胚芽パン 鶏肉のマスタード焼き ABCスープ バセリポテト	鶏肉モモ ベーコン短冊	胚芽パン パン粉 上白糖 ABCマカロニ じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	いんげん にんじん 玉葱 ホールコーン缶	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.9 g
19	木	○	ピースごはん 魚のピリ辛焼き きゅうりの土佐和え 吉野汁	めかじき 赤色辛みそ かつお削り節 鶏小間 かまぼこ 油揚げ	米 上白糖 こんにゃく 豆麩 でんぷん ごま油 ごま	にんじん 小松菜 グリンピース にんにく ねぎ きゅうり	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.8 g
20	金	○	豚キムチ丼 アゲ野菜ともやしのスープ	豚小間 コチュジャン 鶏小間	米 米粒麦 でんぷん ごま油 ごま 米ぬか油	にら にんじん チンゲン菜 にんにく ねぎ 玉葱 キムチ 干し椎茸 もやし	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
23	月	○	ハニートースト ポトフ 果物（美生柑）	豚モモ肉 角切り ベーコン ウィナー	食パン はちみつ じゃがいも ソフトタイプマーガリン 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.1 g
24	火	○	ご飯 鯖の文化干し 大豆とひじきの煮物 野菜塩	さば文化干し さつま揚げ 大豆 かつお削り節 木綿豆腐 ひじき	米 突こんにゃく 上白糖 米ぬか油	にんじん ほうれん草 大根 たけのこ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g
25	水	○	ココアパン お豆のキッシュ キャベツスープ	ベーコン 大豆 レンズまめ 鶏卵 生クリーム ピザ用チーズ	ココアパン 米ぬか油	にんじん 青ピーマン 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.7 g
26	木	○	にんじんごはん ししゃものいそべ揚げ 豚汁	豚小間 油揚げ 木綿豆腐 かつお削り節 淡色辛みそ 赤色辛みそ ししゃも あおのり	米 米粒麦 薄力粉 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま 米ぬか油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.2 g
27	金	○	家常豆腐丼 塩ナムル わかめスープ	豚小間 赤色辛みそ 豆板醤 生揚げ わかめ	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 上白糖 米ぬか油 白すりごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2 g
30	月	○	練馬スパゲティ フレンチサラダ アセロラゼリー	ライトツナフレーク きざみのり イナアガー	スパゲティ 上白糖 米ぬか油	大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 玉葱 アセロラジュース	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
31	火	○	食パン 手作りみかんジャム 鮭のノルマンドソース 野菜スープ	生鮭 ウィナー	食パン 上白糖 コーンスターチ 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん みかん缶 ルンズジュース 玉葱 マッシュルーム キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~20	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	616	25.3	19.8 28.90%	348	2.4	243	0.46	0.56	30	4.5	2.5



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

※都合により、食材や献立を変更することがあります。