

# 5月 献立表

平成 29 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜	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	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(乾) 牛乳	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油	青ピーマン にんにく 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 ポッカレモン	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g
2	火	○	中華おこわ 打ち込み汁 果物(マンダリンオレンジ)	豚モモ肉 かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 もち米 干しうどん(乾) じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんにく 小松菜 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 グリンピース(冷凍) ごぼう 大根 ねぎ マンダリンオレンジ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g
8	月	○	ご飯 生揚げのふきよせ 野菜のごま和え	鶏モモ肉 かつお削り節 生揚げ 牛乳	米 上白糖 でんぷん 三温糖 米ぬか油 白すりごま	にんにく すじなしいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 たけのこ(ゆで) 玉葱 キャベツ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
9	火	○	わかめご飯 いかのかりんとうがらめ 具だくさんみそ汁	いか 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 炊き込みわかめ	米 でんぷん 薄力粉 三温糖 白いりごま 米ぬか油	にんにく 小松菜 ごぼう 大根	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.7 g
10	水	○	マーガリンパン アスパラとポテトのグラタン ジュリエンスープ	ベーコン 牛乳 粉チーズ	マーガリン 薄力粉 じゃがいも パン粉(乾燥) 米ぬか油 有塩バター	グリーンアスパラガス にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) セロリー キャベツ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.4 g
11	木	○	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 牛乳	米 米粒麦 上白糖 細の目こんにやく さといも 米ぬか油	にんにく すじなしいんげん しょうが 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
12	金	○	キムチチャーハン チンゲン菜ともやしのスープ オレンジゼリー	豚小間 鶏小間 牛乳 アガー	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんにく 青ピーマン チンゲン菜 キムチ 干し椎茸 もやし オレンジジュース(100%)	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g
15	月	○	マーボー丼 野菜ナムル	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんにく ほうれん草 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ もやし	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
16	火	○	黒砂糖パン 白身魚のハーブ焼き コーンポテト 野菜ときのこのスープ	メルルーサ ベーコン 牛乳	黒砂糖パン パン粉(乾燥) じゃがいも マヨネーズ(エッグケア) 有塩バター 米ぬか油	にんにく にんにく ホールコーン缶詰 玉葱 はくさい ぶなしめじ(産直)	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
17	水	○	親子丼 じゃがいもと大根のみそ汁	鶏小間 板なしかまぼこ 鶏卵 牛乳 油揚げ かつお削り節 カットわかめ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.1 g
18	木	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚小間 板なしかまぼこ いか うずら卵(水煮缶詰) 牛乳	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんにく チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ(ゆで) 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし みかん缶 バイン缶 黄桃缶詰	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
19	金	○	にんにくごはん ししゃものいそべ揚げ ごさんこ汁	かつお削り節 鶏小間 あおのり 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ししゃも(生干し) カットわかめ	米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも ごま油 白いりごま 米ぬか油 米白絞油 有塩バター	にんにく 小松菜 玉葱 ホールコーン缶詰 ねぎ しょうが	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g
22	月	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜の生姜じょうゆ和え	豚小間 かつお削り節 牛乳 ほしのり	米 三温糖 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんにく すじなしいんげん 小松菜 玉葱 キャベツ しょうが	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
23	火	○	ハニートースト ポルシチ 果物(美生柑)	豚小間 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 三温糖 じゃがいも ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんにく にんにく 玉葱 キャベツ 美生柑	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g
24	水	○	ご飯 鯖の文化干し 大豆とひじきの煮物 野菜椀	さば文化干し さつま揚げ 大豆(国産・乾) かつお削り節 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 突こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんにく 小松菜 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g
25	木	○	練馬スパゲティ 海藻サラダ	ライトツナフレック 牛乳 きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんにく 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
26	金	○	ジャンバラヤ じゃがいもとベーコンのス じゅでそらまめ	豚ひき肉 荒挽き ウィナー ベーコン 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんにく 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ そらまめ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.7 g
29	月	○	鶏ごぼうご飯 利休汁 きゅうりの土佐和え	鶏小間 油揚げ かつお削り節 絹ごし豆腐 淡色辛米みそ かつおぶし 牛乳	米 米粒麦 三温糖 米ぬか油 練り白ごま	にんにく ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g
30	火	○	ピースごはん 魚のピリ辛焼き もやしのゆかり和え 吉野汁	めかじき 赤色辛米みそ かつお削り節 鶏小間 牛乳 板なしかまぼこ 油揚げ 絹ごし豆腐	米 上白糖 でんぷん こんにやく ごま油 白いりごま	にんにく 小松菜 グリンピース にんにく もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
31	水	○	パンパン お豆のキッシュ パミセリスープ	ベーコン 大豆(水煮) 鶏卵 牛乳 レンズまめ(乾) 生クリーム ピザ用チーズ	パンパン パミセリ 米ぬか油	にんにく 青ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.1 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	24 18~32 摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	623	24.8	20.3 29.3%	352	2.4	240	0.40	0.53	29	4.4	2.8



「早寝早起き  
朝ごはん」  
シンボルマーク