

5月献立表

平成30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	
1	火	○	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	水	○	中華おこわ 打ち込み汁 果物(マンダリンオレンジ)	鶏小間 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	にんじん 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 622 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g
7	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	にんじん 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 623 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
8	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 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.7 g
9	水	○	パンパン ポパイキッシュ パミセリスープ	ロースハム 大豆(水煮缶詰) 鶏卵 鶏小間 牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	パンパン パミセリ 米ぬか油	にんじん ほうれん草 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g
10	木	○	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 イナアガー	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 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 596 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g
11	金	○	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 かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g
14	月	○	四川豆腐丼 野菜ナムル	豚小間 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	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 もやし	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g
15	火	○	練馬スパゲティ アスパラガスのサラダ	ライトツナフレーク 牛乳 きざみのり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん グリーンアスパラガス 大根 キャベツ とうもろこし缶詰(ホール) 玉葱	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g
16	水	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこ入り和え物	豚小間 かつお削り節 牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	米 三温糖 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん すじなしいんげん 小松菜 玉葱 もやし	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
17	木	○	にんじんごはん ししゃものいそ揚げ どさんこ汁	かつお削り節 鶏小間 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ししゃも あおのり	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	にんじん 小松菜 玉葱 ホールコーン缶詰 ねぎ しょうが	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g
18	金	○	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 鶏小間 牛乳	黒砂糖パン パン粉(乾燥) マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんにく ホールコーン缶詰 玉葱 はくさい ぶなしめじ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.8 g
21	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 けんちん汁 そらまめの塩ゆで	鶏肉ひき肉 凍り豆腐 かつお削り節 鶏小間 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	にんじん すじなしいんげん しょうが 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ そらまめ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g
22	火	○	ハニートースト ボルシチ 果物(美生柑)	豚モモ肉 角切り 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 米ぬか油 ソフトタイプマーガリン 三温糖 有塩バター じゃがいも	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 キャベツ 美生柑	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23 g 食塩相当量 1.6 g
23	水	○	コーンピラフ タンドリーチキン ポテトときのこのスープ	鶏小間 鶏肉モモ(皮付き) ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 にんにくセロリー マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 グリンピース(冷凍) ぶなしめじ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g
24	木	○	ご飯 鯖の文化干し さつま揚げ 鯖の文化干し 沢煮椀 大豆とひじきの煮物	さば文化干し さつま揚げ 大豆(乾) かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ひじき	米 突こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん 小松菜 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g
25	金	○	五目あんかけ焼きそば 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	にんじん 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 パン缶 黄桃缶	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
28	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 木綿豆腐 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 米ぬか油 練り白ごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g
29	火	○	ご飯 ポテトコロッケ ボイルキャベツ 豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ かつお削り節 牛乳 カットわかめ	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト パン粉(生) パン粉(乾燥) 薄力粉 有塩バター 米白絞油	にんじん 玉葱 キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g
30	水	○	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 牛乳 かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 板なしかまぼこ 油揚げ	米 上白糖 でんぷん 細の目こんにやく ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 グリンピース にんにく ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
31	木	○	ピザバーガー 青のりポテト 春キャベツのスープ	ベーコン ポンレスハム 鶏小間 牛乳 ビザ用チーズ あおのり	ショートニングパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	青ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ にんにくしょうが セロリー	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.3 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	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	625	25.2	20.1 28.9%	353	2.4	253	0.40	0.54	32	4.4	2.8



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク

