

令和元年

5月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	○	中華おこわ 卵入り華風コンスープ ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 たまご アガー 調理用牛乳 生クリーム	米 もち米 米ぬか油 ごま油 片栗粉 炒りごま(白) 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース(冷凍) たまねぎ ホールコーン クリームコーン缶	601	14.8	30.7	2.1
8	水	○	黒糖パン 白身魚のハーブ焼き コーンポテト 豆と野菜のスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 白いんげん豆(手亡豆)	黒砂糖パン マヨネーズ(卵なし) パン粉(乾燥) バター ジャガ芋 米ぬか油	にんにく ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	619	18.5	33.0	2.7
9	木	○	ご飯 生揚げのふきよせ 野菜のごま和え くだもの(清見オレンジ1/4)	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 米ぬか油 板こんにゃく 砂糖 片栗粉 すりごま(白)	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ いんげん キャベツ 小松菜 清見 オレンジ	643	15.4	29.5	1.9
10	金	○	親子丼 じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	干しいたけ たまねぎ グリーンピース(冷凍) 大根 にんじん ねぎ	621	17.6	24.6	3.1
13	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 そらまめの塩ゆで 味噌けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんじん 干しいたけ いんげん そら豆 大根 ねぎ 小松菜	620	17.9	28.7	2.6
14	火	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこ入り和え物	牛乳 もみのり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米ぬか油 つきこんにゃく ジャガ芋 ごま油	にんじん たまねぎ いんげん 小松菜 もやし	621	13.8	23.6	1.7
15	水	○	練馬スバゲティ アスパラガスのサラダ くだもの(デコポン1/4)	牛乳 オイルツナ 刻みのり	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん ホールコーン アスパラガス たまねぎ デコポン	636	15.3	33.3	2.1
16	木	○	ピースごはん 魚のピリ辛味噌焼き 小松菜とかまぼこの和え物 吉野汁	牛乳 めかじき みそ かまぼこ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 炒りごま(白) 片栗粉 板こんにゃく くずでん粉	グリーンピース にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ほうれん草	602	19.2	28.0	2.7
17	金	○	コーンピラフ ポテトときのこのスープ 米粉の抹茶ケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 豆乳	米 大麦 バター 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 砂糖 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ホールコーン グリーンピース(冷凍) 小松菜 ぶなしめじ	610	12.1	27.4	2.2
20	月	○	わかめご飯 いかのかりんとうがらめ 具だくさんみそ汁	わかめ 牛乳 いか(短冊) 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 米ぬか油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	636	17.1	24.1	3.2
21	火	○	ピザバーガー 青のりポテト ABCスープ	牛乳 ベーコン ポンレスハム ピザチーズ 青のり	ショートニングパン 米ぬか油 ジャガ芋 バター ABCマカロニ	たまねぎ マッシュルーム水煮 青ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ	649	13.6	40.1	3.2
22	水	○	四川豆腐丼 野菜ナムル くだもの(みしょうかん1/6)	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 炒りごま(白)	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 美生柑	621	15.8	28.6	2.2
23	木	○	ご飯 ポテトコロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳 調理用牛乳 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	米 ジャガ芋 バター マッシュポテト パン粉(生) パン粉(乾燥) 薄力粉 揚げ油 米ぬか油 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん	699	12.9	27.4	2.1
24	金	○	ポークストロガノフ コーンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 粉チーズ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム水煮 グリーンピース(冷凍) きゅうり キャベツ ホールコーン	661	13.0	31.7	2.5
27	月	○	鶏ごぼうご飯 小松菜とじゃこのソテー 白玉団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 冷凍白玉団子	ごぼう にんじん 小松菜 大根 ねぎ	602	15.5	29.6	2.2
28	火	○	にんじんごはん ししゃものいそべ揚げ どさんこ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 みそ	米 大麦 ごま油 炒りごま(白) 薄力粉 揚げ油 ジャガ芋 バター	にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ 小松菜 生姜	605	16.6	32.4	3.0
29	水	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか(短冊) うずら卵水煮	中華めん(蒸) 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	688	14.2	25.1	2.4
30	木	○	ご飯 鯖の塩焼き ひじきのサラダ 呉汁	牛乳 さば 芽ひじき オイルツナ 大豆 油揚げ みそ	米 炒りごま(白) 米ぬか油 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	659	18.3	33.7	2.5
31	金	○	ココアパン キッシュ パミセリスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆水煮 調理用牛乳 生クリーム たまご ピザチーズ 鶏肉	ココアパン 米ぬか油 ジャガ芋 パミセリ	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ	622	16.4	40.7	2.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	632	15.6	30.1	2.5	355	99	2.3	269	0.33	0.52	32	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク