

令和3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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6	木	○	ご飯 生揚げのふきよせ 野菜のごま和え 柑橘果物	牛乳 鶏もも 厚揚げ	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 デコポン	648	15.2	29.3	1.9
7	金	○	焼きカレーパン 青のりポテト ABCスープ	豚ひき肉 卵 牛乳 青のり ベーコン	丸パン 米ぬか油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 バター マカロニ	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ	602	14.6	32.9	2.7
10	月	○	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	鶏もも 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 バター 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース 小松菜 しめじ	607	12.1	27.4	2.3
11	火	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこ入り和え物	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	621	13.8	23.6	1.7
12	水	○	練馬スバゲティ アスバラガスのサラダ	まぐろ缶 のり 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん コーン アスバラガス たまねぎ	609	15.7	34.6	2.1
13	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 そらまめの塩ゆで 味噌けんちん汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん そら豆 大根 ねぎ 小松菜	621	17.9	28.7	2.6
14	金	○	ポークストロガノフ コーンサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	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 グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	661	13.0	31.7	2.5
17	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	わかめご飯の素 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 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
18	火	○	黒糖パン 鮭のラビゴットソース焼 コーンポテト 豆と野菜のスープ	牛乳 鮭 鶏もも いんげん豆	黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 バター じゃが芋	たまねぎ トマト ピクルス コーン にんじん キャベツ しめじ	629	18.8	32.6	3.0
19	水	○	四川豆腐丼 野菜ナムル 柑橘果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	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 みしょうかん	621	15.8	28.6	2.2
20	木	○	中華おこわ 卵入り華風コーンスープ ミルクゼリー	鶏もも 牛乳 とり肉 卵 アガー 生クリーム	米 もち米 米ぬか油 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ コーン	600	14.9	30.6	2.1
21	金	○	ピースご飯 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 かしじ みそ かまぼこ 鶏もも 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 こんにやく 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
24	月	○	ブルコギ丼 広東スープ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	たまねぎ もやし にら にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	590	15.0	27.5	2.6
25	火	○	にんじんご飯 ししゃものいそべ揚げ どさんこ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏もも みそ	米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 油 じゃが芋 バター	にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 生姜	604	16.6	32.3	3.0
26	水	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 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 バインアップル缶 桃缶	640	15.3	22.8	2.4
27	木	○	ご飯 鯖の塩焼き ひじきのサラダ 呉汁	牛乳 さびひじき まぐろ缶 大豆 油揚げ みそ	米 白ごま 米ぬか油 砂糖 こんにやく	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
28	金	○	ココアパン キッシュ バミセリスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ 鶏もも	ココアパン 米ぬか油 じゃが芋 バミセリ	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ パセリ粉	622	16.4	40.7	2.5
31	月	○	鶏ごぼうご飯 小松菜とじゃこのソテー 白玉団子汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 白玉団子	ごぼう にんじん 小松菜 大根 ねぎ	612	15.8	29.3	2.2

※ 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18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	15.9	29.9	2.5	352	97	2.3	276	0.33	0.51	30	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	25	4.5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