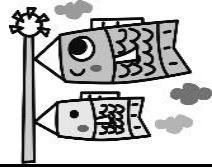
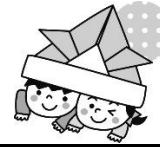


令和4年



5月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	日	曜	献立名	献立名			栄養量	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	I値(kcal)	たんぱく質(%)
2	月	牛乳	チキンライス スパイシーポテト コンソメスープ	とり肉 牛乳 大豆 ウィンナー	米 油 さとう じゃがいも かたくり粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ コーン キャベツ 小松菜 パセリ	571	15.5
6	金	牛乳	中華おこわ 春雨サラダ スーミータン(中華風卵スープ)	焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 春雨 油 さとう かたくり粉	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース もやし きゅうり しょうが クリームコーン缶 チンゲンサイ	576	14.4
9	月	牛乳	山菜うどん ちくわのいそべ揚げ りんごゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり アガー	うどん 油 小麦粉 かたくり粉 さとう	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ なめこ ぜんまい わらび 小松菜 ねぎ りんごジュース	588	16.6
10	火	牛乳	ピザトースト 枝豆のサラダ ポテトポタージュ	ベーコン ピザチーズ 牛乳 生クリーム	食パン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 セロリ	564	16.6
11	水	牛乳	昆布ごはん 厚焼き卵 若竹汁 くだもの	とり肉 油揚げ 昆布 牛乳 とり肉 大豆 卵 豆腐 わかめ	米 油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ くだもの	586	17.7
12	木	牛乳	ポークカレーライス コールスロー	ぶた肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	663	12.7
13	金	牛乳	スタミナ丼 もみ菜としめじのスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら りんご にんにく ぶなしめじ もみ菜	586	17.5
16	月	牛乳	ごはん たけのこつくねバーグ 大根サラダ キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 かたくり粉 さとう じゃがいも	たけのこ たまねぎ しょうが しそ 大根 キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ 小松菜	582	16.7
17	火	牛乳	明日葉パン ポテトグラタン 肉団子入りトマトスープ	牛乳 とり肉 ピザチーズ ぶた肉	あしたばパン 油 小麦粉 バター じゃがいも パン粉 かたくり粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ トマト	584	17.0
18	水	牛乳	ごはん かつおの甘辛揚げ 即席漬け 田舎汁	牛乳 かつお 昆布 とり肉 油揚げ みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 にんじん えのきたけ 小松菜	609	20.2
19	木	牛乳	高菜チャーハン れんこんしゅうまい 広東スープ	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 油	ねぎ にんじん 高菜漬け たまねぎ れんこん しいたけ グリンピース にんにく しょうが たけのこ 白菜 チンゲンサイ	611	17.2
20	金	牛乳	グリわかごはん 野菜のごまあえ 新じゃがいものそぼろ煮	炊き込みわかめの素 牛乳 ぶた肉	米 さとう ごま 油 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	グリンピース キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん	548	13.9
23	月	牛乳	コーンピラフ ペンネリテー オニオンスープ くだもの	とり肉 牛乳 ベーコン	米 油 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが にんじん くだもの	547	13.5
24	火	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 春野菜のかきあげ 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま さとう 油 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 油 こんにゃく	たまねぎ にんじん 糸みつば アスパラガス しょうが 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	581	15.2
25	水	牛乳	チリピーンズライス フレンチサラダ	ぶた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	584	15.5
26	木	牛乳	山菜ごはん ししゃものカレー揚げ 塩こんぶあえ 五目汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 塩こんぶ 豆腐 みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ ぜんまい わらび キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	598	17.9
27	金	牛乳	黒砂糖パン 白身魚の黄金焼き アスパラのクリーム煮	牛乳 タラ みそ とり肉 生クリーム 大豆	黒砂糖パン マヨネーズ(エッグフリー) 油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス	603	19.1
30	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃこ入りあえ物 みそけんちん汁	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 みそ	米 ごま油 油 さとう ごま こんにゃく 里いも	もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	553	21.1
31	火	牛乳	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ 抹茶のケーキ	ぶた肉 大豆 牛乳 豆腐 卵 豆乳	スパゲッティ オリーブオイル 油 さとう 小麦粉 マーガリン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	696	15.8

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	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	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	591	16.5	30.7	2.8	335	88	2.1	216	0.29	0.44	17	6.7

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク