令和5年
5月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	月	麦ご飯	○	春巻き 卵入りコーンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく たまご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ むぎ こめあぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ だいずあぶら　じゃがいも	581	20.0	30.7
2	火	豚キムチ丼	○	広東スープ 抹茶ケーキ はちじゅうはちやこんだて 八十八夜献立	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが キムチ たまねぎ にんじん にら ねぎ はくさい チンゲンサイ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ バター　あまなっとう	649	24.2	29.3
8	月	中華おこわ	○	かつおの竜田揚げ 山菜汁 たんご　せっくこんだて 端午の節句献立	ぶたにく ぎゅうにゅう かつお とりにく	にんじん たけのこ わらび ぜんまい ほししいたけ グリンピース しょうが だいこん はくさい こまつな	こめ もちごめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ だいずあぶら	575	31.1	26.8
9	火	黒砂糖パン	○	チーズオムレツ お豆入りトマトスープ 果物	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ とりにく だいず	たまねぎ ほうれんそう にんにく にんじん セロリー トマトかん パセリ きよみ	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも	568	27.5	39.1
10	水	ご飯	○	生揚げと野菜のうま煮 じゃこ入り和え物	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん グリンピース　もやし こまつな	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	627	26.5	31.9
11	木	ご飯	○	鯖のトウバンジャン焼き 青菜と油揚げの醤油炒め 新玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	576	26.5	32.5
12	金	チキン カレー ライス	○	イタリアンサラダ	とりにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	656	19.9	34.4
15	月	ぶどうパン	○	鶏肉とアスパラのクリームシチュー レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム パルメザンチーズ まぐろかん	にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス しめじ こまつな きゅうり キャベツ レモン	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	580	22.7	39.9
16	火	麦ご飯	○	鯖の味噌煮　みぞれ汁 果物	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	しょうが にんじん なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	578	26.0	29.3
17	水	中華丼	○	韓国風白玉スープ	とりにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ　こまつな　ねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが もやし	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	600	24.3	26.7
18	木	麦ご飯	○	ししゃもの唐揚げ ポン酢和え 具だくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とうふ みそ	ほうれんそう もやし しょうが ゆず たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ だいずあぶら さとう じゃがいも	585	21.4	34.5
19	金	ジャージャー麺	○	フルーツポンチ しょくいく ひ 食育の日	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん パインアップルかん　ももかん	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	588	24.3	26.9
22	月	昆布ご飯	○	たらのみそマヨネーズ焼き 五目汁	ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう たら みそ とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ こめあぶら こんにゃく さとう マヨネーズ（卵なし） じゃがいも	571	28.3	29.5
23	火	ご飯	○	鶏の照り焼き 野菜の炒め物 呉汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ	しょうが ごまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう こめあぶら しろごま こんにゃく	579	24.8	33.0
24	水	麦ご飯	○	野沢菜のふりかけ 豆腐チゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく みそ とうふ	のざわな にんにく しょうが にんじん えのきたけ はくさい にら ねぎ キムチ もやし キャベツ きゅうり	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	578	27.9	32.2
25	木	練馬スパゲッティー	○	野菜のガーリックソテー りんごゼリー	まぐろかん ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	こまつな だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン りんごジュース	スパゲティ オリーブゆ さとう	588	22.7	35.7
26	金	チャーハン	○	ワンタンスープ 大根サラダ	たまご やきぶた なると ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ねぎ グリンピース にんじん はくさい こまつな だいこん キャベツ	こめ こめあぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	577	20.7	33.4
29	月	ご飯	○	きゃべつたっぷりミートローフ 野菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン	キャベツ にんじん コーン グリンピース にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ パンこ こめあぶら	594	25.1	33.5
30	火	ご飯	○	鮭の西京焼き キャベツとにんじんの和え物 さつまけんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん	こめ さとう こめあぶら さつまいも こんにゃく	573	28.1	24.5
31	水	焼肉丼	○	じゃが芋の中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま　じゃがいも ごまあぶら	581	22.6	29.0

※　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20回

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

☆16日（火）5組校外学習

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	590	16.8	31.6	2.5	331	85	2.2	212	0.25	0.41	13	5.2