

5月 献立表

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

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	木	牛乳	豆わかごはん 肉豆腐 もやしのピリ辛味	大豆 豚もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 しらたき 三温糖 上白糖 油 ごま(いり) ごま油	さやいんげん にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
2	金	牛乳	抹茶の蒸しパン 肉団子入り野菜スープ 果物(カットパイナップル)	豚ひき肉 大豆 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	小麦粉 上白糖 さつまいも 甘納豆(あずき) かたくり粉 はるさめ ごま油	にんじん たらねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい カットパイナップル	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
7	水	牛乳	ちまき ワンタンスープ ヨーグルト	焼きたまご 豚もも肉 牛乳 干しえび ヨーグルト	もち米 ワンタンの皮 ごま油 油	にんじん チンゲン菜 干し椎茸 たけのこ グリンピースにんにく しょうが はくさい ねぎ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.1 g
8	木	牛乳	梅ちりごはん じゃが芋のカレー煮 ほうれん草の胡麻和え	豚もも肉 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 油 すりごま白	にんじん さやいんげん ほうれん草 玉葱 もやし	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
9	金	牛乳	三色丼 華風大根 茗竹汁	鶏ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 押し麦 上白糖 油 ごま油	ほうれん草 にんじん しょうが だいこん たけのこ ねぎ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.4 g
10	土	牛乳	チキンライス ポトフ オレンジゼリー	鶏もも肉 短冊ベーコン 豚もも肉 牛乳 粉寒天	精白米 じゃがいも 上白糖 油 バター	トマトジュースにんじん さやいんげん 玉葱 マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく セロリー キャベツ オレンジジュース みかん缶	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
13	火	牛乳	ご飯 ヘルシーハンバーグ キャベツの旨味漬け 根菜汁	豚ひき肉 絹ごし豆腐 大豆 たまご 白みそ 赤みそ 牛乳 芽ひじき 塩昆布	精白米 パン粉(生) 上白糖 かたくり粉 さといも 油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 しょうが れんこん ぼんしめじ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.2 g
14	水	牛乳	ピザ コーンポタージュスープ フライドポテト	短冊ベーコン オイルツナ 牛乳 ピザ用チーズ 生クリーム	ナン 小麦粉 じゃがいも 油 バター	ピーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし缶詰 とうもろこし缶詰	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.3 g
15	木	牛乳	グリーンピースごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 明日葉と豚肉の炒めもの	鶏もも肉 赤みそ 絹ごし豆腐 生むきえび 豚もも肉 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん あしたば グリンピース にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい グリンピース	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.8 g
16	金	牛乳	ご飯 ブリの照り焼き にんじんの金平 野菜の味噌汁	ぶり 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g
19	月	牛乳	五目あんかけ焼きそば ポップンビーンズ 果物(キウイフルーツ)	豚もも肉 うずら卵 大豆 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 くるみ粉 ごま油 油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし キウイフルーツ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.2 g
20	火	牛乳	茶めし ひじき入り卵焼き きゅうりのゆかりあえ 五目汁	豚ひき肉 たまご 鶏もも肉 絹ごし豆腐 さば割り節 牛乳 芽ひじき	精白米 上白糖 竹輪 かたくり粉 油	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 きゅうり ぼんしめじ だいこん はくさい ねぎ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.8 g
21	水	牛乳	コーンピラフ リポンスープ スナップえんどう	鶏もも肉 豚もも肉 牛乳	精白米 じゃがいも マカロニ バター 油	にんじん パセリ マッシュルーム 玉葱 とうもろこし缶詰 グリンピース にんにく しょうが キャベツ スナップえんどう	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.8 g
22	木	牛乳	子ぎつねごはん ししゃものから揚げ 金時汁	豚ひき肉 油揚げ 豚もも肉 白みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも	精白米 上白糖 かたくり粉 小麦粉 こんにゃく さつまいも 油	にんじん こまつな グリンピース だいこん ねぎ	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
23	金	牛乳	キムチ丼 広東スープ 果物(メロン)	豚もも肉 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油 油	にんにく にんじん チンゲン菜 にんにく はくさい(キムチ漬け) はくさい 玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ メロン(蜜室)	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g
26	月	牛乳	たくわんごはん 炊飯 野菜のおかかあえ	鶏もも肉 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり	精白米 こんにゃく さといも 三温糖 油 ごま(いり)	にんじん さやいんげん こまつな たくあん ごぼう たけのこ 干し椎茸 れんこん キャベツ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.6 g
27	火	牛乳	セザミトースト ポルシチ アスパラソテー	豚もも肉 大豆 牛乳 短冊ベーコン 生クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも 油 マーガリン すりごま白	にんじん パセリ アスパラガス にんにく 玉葱 キャベツ セロリー	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.2 g
28	水	牛乳	ご飯 イカの香味焼き 五目豆 味噌汁	いか 鹿の子目 赤みそ 鶏もも肉 大豆 油揚げ 白みそ 牛乳 こんにゃく カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも 油	にんじん しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.3 g
29	木	牛乳	ハヤシライス ツナ入りキャベツサラダ	豚もも肉 ツナ缶 牛乳 生クリーム カットわかめ	精白米 押し麦 小麦粉 上白糖 三温糖 油 バター	にんじん セロリー にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g
30	金	牛乳	にんじんごはん かじきの竜田揚げ かきたま汁	めかじき たまご 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 ごま油 油	にんじん ほうれん草 しょうが 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.4 g

*献立の内容は、発注の関係で変更することがあります。

【旬の食材】アスパラガス グリンピース スナップえんどう たけのこ にら じゃがいも たまねぎ ひじき わかめ メロン
【行事食】2日・・・八十八夜の給食 7日子どもの日のお祝い給食
【新メニュー】14日・・・ピザ 19日・・・ポップンビーンズ



平成 26 年 5 月 献立表
「栄養士監修ごはん」 練馬区立豊玉小学校

一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学生)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A g	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月分平均	618	24.5	26.8	334	2.2	282	0.5	0.5	31	4.6	2.7
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0	0	20	5	2.5 未満