



5月のこんだて表



平成29年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とほたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤	黄	緑	
1	月	○	ごもく 五目あんかけ焼きそば		はなふうだいこん 華風大根	まっちゃ ミルクゼリー	豚肉 うずら卵 牛乳 粉寒天 生クリーム	中華めん 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし はくさい だいこん	653 24.6
2	火	○	ちゅうか 中華ちまき	とうふ ぶたにく 豆腐と豚肉のスープ煮	やさい 野菜のごまみそ和え		焼きたまご 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	もち米 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな たけのこ 干し椎茸 グリンピース にんにく 生姜 白菜 キャベツ	601 24.9
8	月	○	ごぼう入りドライカレー		はるやさい 春野菜のスープ	マンダリン オレンジ	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 サラダ油	にんじん こまつな にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ごぼう グリンピース 干しぶどう キャベツ マンダリン	621 21.7
9	火	○	くろざとう 黒砂糖パン	アスパラとポテトの グラタン	ビーンズサラダ	オニオンスープ	ベーコン いんげんまめ 金時豆 ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	黒砂糖パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 砂糖 サラダ油 バター	アスパラガス にんじん 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン	668 23.1
10	水	○	ごはん	いしがきあ ししゃもの石垣揚げ	れんごんの甘辛煮	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも いりごま ごま油 サラダ油	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	642 23.5
11	木	○	ピラフ		コーンポタージュ	清見 オレンジ	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも コーンフレーク サラダ油 バター	にんじん 玉葱 コーン マッシュルーム グリンピース コーン ネーブル	659 18.2
12	金	○	さんしょく 三色ごはん		きぼ だいこん 切り干し大根のサラダ	豆腐団子スープ	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 白玉粉 サラダ油 いりごま ごま油 すりごま	ほうれんそう にんじん 生姜 切干しだいこん きゅうり にんにく 玉葱 だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ	629 22.1
15	月	○	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ	じゃがいもの金平	すまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも いりごま ごま油	にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	616 22.4
16	火	○	ハッシュドポーク		バリバリサラダ		豚肉 牛乳 生クリーム わかめ ひじき	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 バター サラダ油 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	673 17.1
17	水	○	ごはん	メバルの煮付け	ニラともやし炒め	田舎汁	めばる 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも サラダ油 いりごま ごま油	にら にんじん こまつな 生姜 にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	579 26.7
18	木	○	フレンチトースト		チリコンカン	コーンサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ バター サラダ油	にんじん ダイスタマ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	635 25.7
19	金	○	ふかがわめし 深川飯		ムロアジのつみれ汁	大学芋	油揚げ あさり むろあじ みそ 豆腐 牛乳	米 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ いりごま	にんじん こまつな 生姜 だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう もやし はくさい	604 18.9
22	月	○	ピースごはん	かつおの香味揚げ	やさい 野菜のからし醤油和え	こんさい 根菜のみそ汁	かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 さといも ごま油 いりごま	にんじん グリンピース 生姜 ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	584 28.5
23	火	○	チリビーンズドック		キャベツのクリームスープ	じゃが芋とほうれんそうのソテー	豚肉 大豆 みそ ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン 砂糖 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター	青ピーマンにんじん コーン ほうれんそうにんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ グリンピース	605 24.2
24	水	○	ごはん	いかの揚げ物	ごま和え	やさい 野菜スープ	いか 豚肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 すりごま	しそ葉にんじん こまつな 生姜 玉葱 キャベツ もやし	581 25.7
25	木	○	あつあつ 厚揚げと豚肉のみそ炒め丼		わかめサラダ	あまなつかん	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ ねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし きゅうり あまなつ	615 24.7
26	金	○	かつおふりかけ ごはん	ひじき入り厚焼き玉子	こまつな 小松菜のみそ汁	ミニトマト	かつお節 鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 いりごま サラダ油	にんじん こまつな ミニトマト 生姜 玉葱 グリンピース ねぎ だいこん はくさい	578 25.4
29	月	○	ごはん	あじフライ	キャベツのレモン風味和え	ごもく 五目スープ	まあじ たまご かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 薄力粉 パン粉 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん にら キャベツ きゅうりレモン もやし ねぎ 生姜	601 27.3
30	火	○	しっぽくうどん		そら豆の塩ゆで	スイートパンプキン	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 生クリーム	うどん さつまいも 砂糖 サラダ油 ごま油 バター	にんじん こまつな かぼちゃ 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ そらまめ	584 21.1
31	水	○	わかめごはん	しん 新じゃがのそぼろ煮		もやしサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 いりごま サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん さやいんげん 生姜 玉葱 もやし きゅうり	588 19.7

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	616	23.3	19.8	336	2.3	229	0.39	0.52	32	4.6	2.8
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

