



平成27年5月 献立表



練馬区立
中村小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
1金	○	ちゅうかちまき ワンタンスープ だいこんサラダ	牛乳 豚肉	もち米 ワンタンの皮 砂糖 米油 ごま油	人参 竹の子 しいたけ にんにく しょうが 白菜 もやし ねぎ 大根 きゅうり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.2 g
7木	○	ちりめんごはん はるやさいとりにくのもの ごますあえ	牛乳 鶏肉 しらす干し わかめ 砂糖 昆布	米 麦 じゃがいも ごま 米油	人参 絹さやえんどう ぶき もやし ほうれん草 ごぼう 竹の子 しいたけ キャベツ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.5 g
8金	○	ツナライス まめいりイタリアンスープ じゃがいもとベーコンのソテー	牛乳 ツナ 鶏肉 粉チーズ いんげん豆 卵 ベーコン	米 パン粉 じゃがいも 米油 バター カレー粉	人参 ほうれん草 コーン マッシュルーム グリーンピース 玉ねぎ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 26.8 g
11月	○	むぎごはん からしあえ ししゃものみりんやき しんじゃがいものそぼろに	牛乳 豚肉 ししゃも	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米油	人参 絹さやえんどう 小松菜 しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.8 g
12火	○	にしよくサンド アスパラガスとだいたのクリームシチュー キャベツのあまずけ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 生クリーム	食パン 黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 米油 バター	人参 いちごジャム グリーンアスパラガス 玉ねぎ キャベツ	エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.4 g
13水	○	ちくさうどん あまなつケーキ もやしサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かまぼこ ハム 生クリーム 卵	うどん 小麦粉 砂糖 バター 米油 ベーキングパウダー	人参 小松菜 しいたけ 大根 ねぎ レモン 干しぶどう 甘夏みかん オレンジジュース きゅうり もやし	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.2 g
14木	○	きびごはん にまめ あじのこうみやき キャベツのおかかあえ みそ汁	牛乳 あじ かつお節 うすら豆 豆腐 みそ わかめ	米 きび さとう ごま 米油	人参 しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.2 g
15金	○	ひじきごはん ゆかりづけ ツナときのこのたまごやき ちんげんさいとしめじのスープ	牛乳 鶏肉 油揚 ツナ ベーコン 卵 豆腐 ひじき	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 ゆかり 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 しいたけ 白菜 えのきたけ しめじ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 29.8 g
18月	○	はいがごはん しせんとうふ かぶとわかめのすのもの	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 砂糖 でん粉 くす粉 米油 ごま油	人参 唐辛子 チンゲン菜 かぶ かぶの葉 にんにく しょうが 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.4 g
19火	○	めかぶごはん ごますあえ きすのいそべあけ すましる	牛乳 鶏肉 油揚 卵 ちくわ めかぶ きす のり わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 あられ麩 米油 ごま	人参 ほうれん草 ねぎ しょうが きゅうり しいたけ もやし	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.3 g
20水	○	チキンとまめのカレー わかめのかわりあえ くだもの	牛乳 鶏肉 いんげん豆 わかめ	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖 バター	人参 にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし くだもの	エネルギー 732 kcal たんぱく質 21.7 g
21木	○	やまぶきごはん のっぺいしる さけのやきづけ きのみあえ	牛乳 鮭 鶏肉 生揚	米 あわ じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま アーモンド	人参 ほうれん草 もやし グリーンピース しょうが 大根 ねぎ 白菜	エネルギー 682 kcal たんぱく質 31.9 g
22金	○	コーンピラフ ココットたまご キャベツとじゃがいものスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	米 麦 じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.6 g
25月	○	むぎごはん いそかあえ さかなのおろしソース かぶのみそしる	牛乳 ホキ 卵 みそ 油 揚 のり	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米油	人参 ほうれん草 かぶ かぶの葉 大根 もやし ねぎ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.9 g
26火	○	きなこトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 大豆 豚肉	食パン 砂糖 じゃが芋 マーガリン 米油	人参 トマトピューレ 白菜 セロリー にんにく 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 28.3 g
27水	○	いりとうふどん やさいのこうみあえ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 砂糖 米油 でん粉	人参 しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが くだもの	エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.3 g
28木	○	ジャージャーめん フルーツヨーグルトかけ	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ 竹の子 黄桃(缶) みかん(缶) バイン(缶)	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.2 g
29金	○	アスパラごはん イカのチリソース こまつなのおかかあえ わかめとたまごのスープ	牛乳 ベーコン いか かつお節 豆腐 卵 しらす干し わかめ	米 麦 でん粉 砂糖 米油 ごま	人参 グリーンアスパラガス 小松菜 ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ えのきたけ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.9 g

※ 学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
中村小5月平均	665	26.1	21.1	348	2.6	252	0.32	0.56	21	5.2	2.9
学校給食摂取基準	640	24	17.7~21.3	350	3	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

