



5月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間 | | 黄の仲間 | | 緑の仲間 | | 栄養価 | |
|----|----|----|---|---------------------|--------------------|----------------------|---------------|----------------|---|--------------------------------|--|
| | | | | 血や肉を作る | 歯や骨を作る | 熱や力のもとになる | | 体の調子を整える | | | |
| | | | | タンパク質 | ミネラル | 炭水化物 | 脂質 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜 | | |
| 1 | 火 | ○ | ごはん 五目きんぴら えのきのすまし汁 抹茶パバロア | 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 | 牛乳 昆布 わかめ 生クリーム 寒天 | 米 こんにやく 砂糖 | 油 | にんじん | ごぼう たけのこ えのきたけ (唐辛子) | エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.9 g | |
| 2 | 水 | ○ | ホットドッグ ポトフ フレンチサラダ | ウインナー 豚肉 | 牛乳 | コッペパン 砂糖 じゃがいも | マーガリン 油 | にんじん | キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり (からし) | エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.0 g | |
| 7 | 月 | ○ | ミルクパン 鮭のラビゴットソース焼き ごまドレサラダ キャロットポターージュ | 鮭 鶏肉 | 牛乳 生クリーム | ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 白すりごま バター | トマト にんじん パセリ | 玉ねぎ ピクルス 大根 きゅうり コーン (からし) | エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.9 g | |
| 8 | 火 | ○ | 中華ちまき 豚肉と豆腐のスープ煮 梅のりあえ | 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 のり | もち米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | にんじん 青梗菜 小松菜 | たけのこ グリンピース にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 キャベツ 練り梅 | エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.3 g | |
| 9 | 水 | ○ | 麦ごはん すきやき風煮 大根の甘酢漬 | 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 米 麦 こんにやく 砂糖 | 油 | にんじん | 白菜 玉ねぎ ねぎ 大根 | エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.7 g | |
| 10 | 木 | ○ | わかめごはん いかのチリソース 中華風コーンスープ | いか 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 米 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 玉ねぎ コーン クリームコーン (豆板醤) | エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.7 g | |
| 11 | 金 | ○ | 親子丼 具だくさんみそ汁 果物 | 鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ みそ | 牛乳 | 米 麦 砂糖 | | にんじん 小松菜 | 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 果物 | エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.4 g | |
| 14 | 月 | ○ | 練馬スパゲティー マッシュポテト ポイルアスパラ | ツナ | 牛乳 のり | スパゲティー 砂糖 じゃがいも | オリーブ油 マーガリン | グリーンアスパラ | 大根 玉ねぎ レモン | エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.2 g | |
| 15 | 火 | ○ | ごはん かじきのかりんとう揚げ 野菜みそ汁 果物 | かじきまぐろ みそ | 牛乳 | 米 でんぷん 砂糖 | アーモンド | 小松菜 にんじん | 生姜 大根 キャベツ 玉ねぎ 果物 | エネルギー 696 kcal たんぱく質 28.6 g | |
| 16 | 水 | ○ | 麦ごはん 家常豆腐 もやしのナムル | 豚肉 みそ 生揚げ | 牛乳 | 米 麦 砂糖 でんぷん | 油 白ごま | にんじん | 生姜 干し椎茸 たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく もやし (唐辛子・豆板醤) | エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.2 g | |
| 17 | 木 | ○ | 黒砂糖パン 鮭のマヨネーズ焼き バジドレサラダ パミセリスープ | 鮭 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも パミセリ | マヨネーズ 油 | 小松菜 にんじん バジル | 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン (からし) | エネルギー 650 kcal たんぱく質 29.7 g | |
| 18 | 金 | ○ | 昆布ごはん 豆腐さつま焼き みそドレサラダ そら豆 | 鶏肉 油揚げ はんぺん 豆腐 卵 みそ | 牛乳 昆布 | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | にんじん 小松菜 | 干し椎茸 ねぎ 生姜 キャベツ 大根 そら豆 | エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.6 g | |
| 21 | 月 | ○ | 麦ごはん 魚のバンバンジーソース わかめ入りサラダ サンラータン | たら 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ | 米 麦 でんぷん 砂糖 | ごま油 白ごま 白すりごま | にんじん 青梗菜 | 生姜 にんにく ねぎ 大根 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ (唐辛子) | エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.8 g | |
| 22 | 火 | ○ | ガーリックライス チリコンカン コールスローサラダ | 鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | 米 麦 小麦粉 砂糖 | 油 | にんじん トマト缶 パセリ | にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン (からし) | エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.5 g | |
| 23 | 水 | ○ | 豚キムチ丼 ワンタンスープ 果物 | 豚肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 米 麦 砂糖 でんぷん 乾燥ワンタン皮 | ごま油 白すりごま 油 | にら にんじん | にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ もやし キムチ 白菜 果物 (コチュジャン) | エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.9 g | |
| 24 | 木 | ○ | 丸パン 春野菜のクリーム煮 ツナサラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 生クリーム | 丸パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 ごま油 バター | にんじん グリーンアスパラ | セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン もやし きゅうり (からし) | エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.3 g | |
| 25 | 金 | ○ | グリンピースごはん 焼きししゃも ごまあえ 豆腐みそ汁 よもぎ団子 | 豆腐 みそ きな粉 | 牛乳 ししゃも わかめ | 米 砂糖 白玉粉 上新粉 | 白すりごま | 小松菜 にんじん 冷凍よもぎ | グリンピース キャベツ 玉ねぎ | エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.5 g | |
| 28 | 月 | ○ | ごはん 鯖のみそ煮 けんちん汁 | 鯖 みそ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 昆布 | 米 砂糖 でんぷん こんにやく さといも | 油 | にんじん 小松菜 | 生姜 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ | エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.9 g | |
| 29 | 火 | ○ | みそラーメン 人参ともやしの華風あえ | みそ 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | 蒸し中華麺 砂糖 | 油 ごま油 白ごま | にんじん にら | にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン メンマ | エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.0 g | |
| 30 | 水 | ○ | ごはん じゃがいものそぼろ煮 あおさ汁 | 豚肉 みそ 豆腐 | 牛乳 あおさ | 米 じゃがいも 砂糖 でんぷん | 油 | にんじん | 生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ | エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.7 g | |
| 31 | 木 | ○ | ごはん チンジャオロース にら卵スープ 果物 | 豚肉 鶏肉 卵 | 牛乳 | 米 砂糖 でんぷん じゃがいも | 油 | ピーマン にんじん にら | 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 果物 | エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.3 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。 ※果物は、なつみ、りんご、メロン、清美オレンジの予定です。

| | 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 レチノール当量 μg | B1mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 中村小 5月平均 | 640 | 26.5 | 19.9 | 344 | 2.4 | 264 | 0.44 | 0.56 | 32 | 4.6 | 2.6 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 18-32 | 17.7-21.3 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5 |

