



5月の献立表

2019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		
7	火	○	ごはん 豆入り五目煮 具だくさんみそ汁 抹茶パバロア	鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 生クリーム 寒天	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	人参 小松菜	生姜 ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質	690 kcal 14.3 g
8	水	○	丸パン ポークシチュー カントリーサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	丸パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ざらめ	油 バター	人参 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 大根 レモン	エネルギー たんぱく質	650 kcal 14.2 g
9	木	○	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	人参 青梗菜 小松菜	たけのこ グリーンピース にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 キャベツ 練り梅	エネルギー たんぱく質	601 kcal 18.2 g
10	金	○	シーフードピラフ チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン エビ イカ 大豆 豚肉	牛乳	米 小麦粉 砂糖	油	人参 トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質	698 kcal 16.1 g
13	月	○	ごはん かじきのかりんとう揚げ 野菜みそ汁 果物	かじき みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	人参 小松菜	生姜 大根 キャベツ 玉ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質	668 kcal 17.2 g
14	火	○	ごはん 春野菜の旨煮 みそドレサラダ	鶏肉 みそ	牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	ごぼう たけのこ 干し椎茸 枝豆 キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質	606 kcal 14.3 g
15	水	○	中華丼 煮卵 五目さっぱりスープ	豚肉 イカ うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	人参	にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 生姜 ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質	603 kcal 18.6 g
16	木	○	ミルクパン 鮭のラビゴットソース焼き カラフルサラダ キャロットポタージュ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	トマト 赤ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ ピクルス きゅうり コーン キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質	676 kcal 18.2 g
17	金	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 白すりごま	人参 ニラ	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 キムチ	エネルギー たんぱく質	613 kcal 16.4 g
20	月	○	昆布ごはん 擬製豆腐 春キャベツのおひたし みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 桜エビ みそ	牛乳 昆布	米 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ たけのこ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 大根	エネルギー たんぱく質	632 kcal 17.6 g
21	火	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 大根サラダ 沢煮椀	鮭 みそ	牛乳	米 砂糖 しらたき	油 バター ごま油	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ 大根 きゅうり ごぼう 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	603 kcal 16.9 g
22	水	○	麦ごはん 家常豆腐 もやしのピリ辛あえ そら豆	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	人参	生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく もやし きゅうり そら豆	エネルギー たんぱく質	659 kcal 18.9 g
23	木	○	グリーンピースごはん 焼きししゃも ごまあえ 豆腐のみそ汁 よもぎ団子	みそ 豆腐 きな粉	牛乳 ししゃも わかめ	米 砂糖 じゃがいも 白玉粉 上新粉	白すりごま	人参 小松菜 よもぎ	グリーンピース キャベツ もやし 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質	680 kcal 16.7 g
24	金	○	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	スパゲティー麺 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油 マーガリン	アスパラガス	大根 玉ねぎ レモン	エネルギー たんぱく質	603 kcal 15.8 g
27	月	○	ゆかりごはん ごぼう入りつくね 土佐あえ かきたま汁	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 生姜 白菜 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質	618 kcal 16.8 g
28	火	○	ピザトースト サーモンチャウダー フレンチサラダ 果物	ベーコン ボンレスハム 鮭	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	トマトピューレ トマト缶 ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ コーン もやし キャベツ きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	680 kcal 15.8 g
29	水	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 さつま汁	豚肉 大豆 さつま揚げ みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにやく	油	人参	生姜 玉ねぎ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質	669 kcal 14.2 g
30	木	○	ごはん 魚のみそマヨネーズ 東京うどん入りおひたし 田舎汁	さわら みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも でんぷん	マヨネーズ 油	人参 小松菜	キャベツ うど ごぼう 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質	658 kcal 16.6 g
31	金	○	みそかつ丼 ゆかり大根 果物	豚肉 卵 みそ	牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	人参	キャベツ にんにく 大根 きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	635 kcal 15.9 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。 ※果物は、りんご、甘夏みかん、メロンの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中村小 5月平均	644	16.5	27.6	2.7	348	104	2.3	279	0.42	0.54	35	5.0
学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

