

# 平成30年5月の献立

練馬区立開進第二小学校



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤：血や肉をつくる	黄：熱や力になる	緑：体の調子をととのえる	
1	火	チーズホットドッグ ペイザンヌスープ ビーンズサラダ	ウインナー 鶏肉 ベーコン いんげんまめ 金時豆 ピザチーズ 牛乳	コッペパン ジャがいも 砂糖 米油	トマト ピーマン 人参 パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー 大根 きゅうり コーン	595 24.2
2	水	たんごのちらしずし とりごぼうじる ニギスのからあげ とうにゅうまっちゃプリン	凍り豆腐 たまご にぎす 鶏肉 調製豆乳 のり 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 薄力粉 ジャがいも こんにやく 米油	人参 さやいんげん かんぴょう 干し椎茸 ふき たけのこ ごぼう 大根 長ネギ	658 28.0
7	月	ジャージャーめん わかめスープ サイダーゼリー	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 粉寒天 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉 ジャがいも 米油 ごま テンメンジャン ごま油	人参 もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ 長ネギ 玉葱 にんにく みかん缶	742 32.4
8	火	こんぶごはん ちやわんむし とんじる	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ かまぼこ たまご 刻み昆布 牛乳	米 砂糖 ジャがいも こんにやく 米油	人参 糸みつば ごぼう 大根 長ネギ 干し椎茸 たけのこ	637 28.5
9	水	むぎごはん にくどうふ もやしのごまあえ	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 米油 ごま油 ごま 練りごま	人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ 長ネギ もやし きゅうり しょうが	634 26.6
10	木	シュガートースト ほたてのクラムチャウダー ひよこまめサラダ	ベーコン ホタテ いんげん豆 ひよこまめ 調理用乳 生クリーム 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 ジャがいも マーガリン 米油	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ	590 19.7
11	金	ごこくごはん かいせんたまごやき さやえんどうのみそしる こんにやくあえ	鶏肉 いか えび たまご 生揚げ みそ 芽ひじき 牛乳	米 押麦 もちたかきび ジャがいも サラダこんにやく 砂糖 米油 ごま油 きび あわ	人参 さやえんどう 玉葱 きゅうり もやし キャベツ 新玉葱 長ネギ	647 27.8
14	月	ピザトースト フライドポテト スパゲッティスープ くだもの	ベーコン 大豆 ハム 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	食パン ジャがいも スパゲッティ 米油	トマト ピーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム 干し椎茸 キャベツ オレンジ	596 25.3
15	火	かつおしょうがめし からしあえ さやえんどうのたまごじじる キャロットオレンジゼリー	かつお 鶏肉 凍り豆腐 たまご 牛乳	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 ごま油 米油	さやえんどう 人参 しょうが 緑豆もやし キャベツ えのきたけ 干し椎茸 オレンジジュース	665 31.2
16	水	チキンカレーライス じゃことアスパラのサラダ	鶏肉 レンズまめ じゃこ 牛乳	米 薄力粉 ジャがいも 砂糖 米油 バター	人参 アスパラガス にんにく しょうが セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	717 21.3
17	木	チャーハン はるさめあえ トックスープ	焼き豚 たまご ハム 鶏肉 牛乳	米 はるさめ 砂糖 トック ごま油 米油	ピーマン 人参 チンゲンツアイ 長ネギ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ ぶなしめじ	644 24.0
18	金	ごもくごはん すいとんじる きりぼしだいこんのふくめに くだもの	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ジャがいも 白玉粉 薄力粉 米ぬか油	さやいんげん 人参 小松菜 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう 切干しだいこん 大根 りんご	652 22.8
21	月	フレンチトースト ポークビーンズ ごぼうチップサラダ	たまご 豚肉 大豆 生クリーム 調理用乳 牛乳	食パン 砂糖 ジャがいも 薄力粉 バター 米油 ごま油	人参 トマト セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	620 24.6
22	火	きつねうどん じゃがまるくん ぶたしやぶサラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 調理用乳 牛乳	うどん 砂糖 ジャがいも ホットケーキミックス 米油 ごま油	人参 小松菜 しょうが 玉葱 長ネギ キャベツ きゅうり	720 26.0
23	水	きびごはん にくだんごじる さけのねぎみそやき ちくわとやさいのあえもの	さけ みそ 焼き竹輪 鶏肉 おから 生揚げ 牛乳	米 きび 砂糖 かたくり粉 米油	小松菜 人参 しょうが 長ネギ キャベツ ぶなしめじ 大根	628 31.7
24	木	チキンライス マカロニスープ にんじんチーズオムレツ くだもの	鶏肉 たまご 生クリーム チーズ 牛乳	米 砂糖 ジャがいも マカロニ 米油	ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン にんにく キャベツ オレンジ	664 26.0
25	金	じゃこいりなめし けんちんじる ちくわのいっぽんあげ やさいのみそあえ	焼き竹輪 ハム みそ 生揚げ ちりめんじゃこ あおりの牛乳	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 こんにやく ジャがいも 米油 ごま油	菜めしの具 小松菜 人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ネギ	631 21.2
28	月	ごはん さつまじる ひじきコロケ おかあえ	豚肉 おから 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ みそ 芽ひじき 牛乳	米 砂糖 ジャがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉 こんにやく 米油 ごま油	人参 玉葱 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 長ネギ	720 22.2
29	火	アーモンドライス トマトスープ しろみぎかなのハーブパンこやき レモンドレッシングサラダ	メルルーサ 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 ジャがいも オリーブ油 アーモンド 米油	パセリ バジル 人参 トマト チンゲンツアイ にんにく キャベツ もやし 玉葱 レモン セロリー	646 23.7
30	水	シーフードココナッツカレー カリカリワナンタンサラダ	鶏肉 えび いか ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 薄力粉 砂糖 ジャがいも 米油 ワナンタンの皮 ごま油	トマト ピーマン 人参 セロリー にんにく しょうが 玉葱 ココナッツミルク キャベツ もやし	661 23.5
31	木	ゆかりごはん さわにわん とうふのにくみそやき わかめのあえもの	押し豆腐 豚肉 みそ 豚肉 油揚げ わかめ 昆布 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油	ゆかり粉 人参 つまぼうし しょうが たけのこ 長ネギ ぶなしめじ きゅうり もやし キャベツ 大根 えのきたけ 干し椎茸	647 28.2

1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
5月の平均	653	25.7	338	2.2	220	0.34	0.51	29	4.2	2.9
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5