

令和元年 5月の献立表

練馬区立開進第二小学校



実施日			献立名	おもな食品とほたらき			栄養量		
日	曜	牛乳		赤：血や肉、骨や歯になる	黄：体を動かす熱や力になる	緑：体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
7	火		たんごのごもくずし ニギスのからあげ とりごぼろじる まっちゃんとうりゅうプリン	高野豆腐 油揚げ のり 牛乳 ニギス 鶏肉 厚揚げ アガー	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ちくわぶ こんにゃく 豆乳	かんぴょう 干しいたけ ふき たけのこ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	659	16.9	27.9
8	水		シュガートースト あさりのクラムチャウダー ひよこまめサラダ	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 いんげんまめ 生クリーム ひよこまめ	食パン バター マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	649	13.3	43.4
9	木		チャーハン チゲスープ はるさめあえ	豚肉 卵 牛乳 ハム 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 米ぬか油 春雨 砂糖	ねぎ 干しいたけ ピーマン にんじん もやし きゅうり しょうが キャベツ えのきたけ はくさい いら	642	14.8	35.6
10	金		ごこごはん かいせんたまごやき こんにゃくあえ さやえんどうのみそじる	牛乳 鶏肉 いか えび ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 大麦 きび あわ 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ さやえんどう ねぎ	659	17.8	27.9
14	火		ボークカレー じゃことアスパラのサラダ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー アスパラガス キャベツ きゅうり	735	12.5	29.1
15	水		かつおしょうがごはん からしあえ さやえんどうのたまごとじじる キャロットオレンジゼリー	かつお 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 アガー	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 米ぬか油 砂糖	しょうが もやし キャベツ にんじん 干しいたけ えのきたけ さやえんどう オレンジジュース	670	18.4	24.2
16	木		ジャージャーめん わかめスープ オレンジ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	中華麺 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ オレンジ	706	18.3	26.4
17	金		ゆかりごはん とうふのにくみそやき わかめのあえもの ちくわぶじる	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ 鶏肉 厚揚げ	米 大麦 ごま 米ぬか油 砂糖 ごま油 じゃがいも ちくわぶ	しょうが ねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	660	16.9	28.0
20	月		きつねうどん じゃがまるくん ふたしやぶサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 調理用牛乳	うどん 砂糖 米ぬか油 じゃがいも ごま油 ホットケーキミックス	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	602	16.1	39.0
21	火		ごもくごはん ひじきとだいのあえもの とんじる りんご	鶏肉 油揚げ 牛乳 ひじき 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	干しいたけ しめじ さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ だいこん ねぎ りんご	639	16.6	29.9
22	水		フレンチトースト ミネストローネ とうりゅうスパサラダ	生クリーム 卵 牛乳 豚肉 ベーコン 調理用牛乳 いんげんまめ	食パン 砂糖 バター 米ぬか油 スパゲティ 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 パセリ こまつな コーン	590	15.0	37.2
23	木		きびごはん さけのしおやき ちくわとやさいのあえもの にくだんごじる	牛乳 鮭 ちくわ 鶏肉 おから 厚揚げ	米 きび 米ぬか油 片栗粉	キャベツ こまつな しめじ ねぎ しょうが だいこん にんじん	627	20.6	27.3
24	金		チキンライス にんじんチーズオムレツ マカロニスープ	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ	米 米ぬか油 砂糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん コーン にんにく キャベツ こまつな	645	14.9	29.9
28	火		じゃこなめし ちくわのいっぽんあげ やさいのみそあえ けんちんじる	ちりめんじゃこ 牛乳 ちくわ あおのり みそ 厚揚げ	米 小麦粉 片栗粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	630	13.8	26.3
29	水		チーズホットドッグ やさいたっぷりコンソメスープ ビーンズサラダ	ウインナー チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン いんげんまめ えんどう	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	トマト缶 たまねぎ にんにく だいこん ピーマン セロリー にんじん きゅうり 黄ピーマン コーン パセリ マッシュルーム	686	15.3	40.5
30	木		むぎごはん にくどうふ もやしのごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが	633	17.1	26.2
31	金		シーフードココナッツカレー カリカリワントンサラダ	鶏肉 ヨーグルト えび いか 生クリーム 牛乳	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖 じゃがいも ワントンの皮 ごま油	セロリー にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 ココナッツミルク 赤ピーマン キャベツ もやし きゅうり	669	13.8	26.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

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×0.9, 5, 6年生は×1.1となります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	653	16.0	30.8	3.0	350	99	2.5	218	0.36	0.51	28	4.3
基準値	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