

令和4年

5月献立表

練馬小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ハヤシライス コーンサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	こめ 米ぬか油 ジャがいも 三温糖 中ざら糖 上新粉 上白糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム トマトビュレ グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン	615	13.0	27.7	2.1
6	金	○	ごはん 肉豆腐 春雨炒め	牛乳 豚肉 豆腐	こめ 米ぬか油 しらたき 上白糖 はるさめ ごま油	人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ 生姜 人参 もやし 小松菜	586	16.2	27.6	2.2
9	月	○	中華丼 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 ごま	にんにく 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 小松菜 大根 ねぎ	553	17.3	29.3	2.6
10	火	○	チリビーンズライス キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶/ビュレ キャベツ もやし 小松菜 コーン	563	16.7	29.7	1.8
11	水	○	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 ジャがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン コーン クリームコーン 小松菜	580	17.3	27.0	1.8
12	木	○	ごはん カレー肉じゃが カリカリベーコンサラダ	牛乳 削り節 豚肉 ベーコン	こめ 米ぬか油 こんにやく ジャがいも 上白糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 小松菜	589	15.1	28.4	1.8
13	金	○	ごはん ぶりの照り焼き すいとん	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ	こめ 上白糖 薄力粉 上新粉	人参 白菜 ねぎ ごぼう	567	18.9	29.0	2.0
16	月	○	豚高菜ご飯 豆腐のみそ汁 ポテトフライあおのり味	牛乳 豚肉 黄だいず 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ あおのり	こめ むぎ こんにやく ジャがいも 薄力粉 米ぬか油	たかな漬 人参 大根 ねぎ	629	17.6	33.3	2.5
17	火	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ イタリアンサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 豆腐	米ぬか油 コッパン グラニュー糖 でん粉 はるさめ ごま油 上白糖	ねぎ 生姜 人参 たけのこ しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	629	16.6	32.2	2.5
18	水	○	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン 人参 マッシュルーム トマト缶/ビュレ	599	18.0	30.1	2.4
19	木	○	ごはん タンドリーフィッシュ ベジマカロニスープ グリーンサラダ	牛乳 ホキ ヨーグルト 鶏肉	こめ 米ぬか油 ジャがいも 上白糖 シエルマカロニ (卵なし)	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー	551	19.7	24.3	1.7
20	金	○	ごはん アジのごま焼き のっぺい汁 わかめとコーンのサラダ	牛乳 アジ 削り節 豆腐 油揚げ わかめ	こめ ごま でん粉 里芋 こんにやく 上白糖 米ぬか油	生姜 大根 人参 きゅうり コーン ねぎ キャベツ 小松菜	563	19.4	26.5	2.3
23	月	○	麦ご飯 白身魚のハーブ焼き ワンタンスープ チャブチエ	牛乳 ホキ 豚肉	こめ むぎ マヨネーズ (エッグフリー) ごま パン粉 米ぬか油 ワンタン ごま油 はるさめ	にんにく パセリ 生姜 人参 白菜 もやし ねぎ いらしいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜	595	18.8	30.3	1.9
24	火	○	ごはん 卵焼き すまし汁 もやし炒め	牛乳 鶏肉 ひじき たまご 削り節 豆腐	こめ 米ぬか油 上白糖 焼きふ	人参 パセリ シイタケ 玉ねぎ もやし 大根 みつば ねぎ にんにく 生姜 ビーマン	521	17.9	30.1	2.1
25	水	○	黒砂糖パン ホワイトシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	黒砂糖 パン ジャがいも バター 米ぬか油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ 小松菜	577	14.8	37.7	2.0
26	木	○	チャーハン トックスープ パンサンスー	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉 ハム	こめ 米ぬか油 トックスライス ごま油 春雨 上白糖 ごま	生姜 ねぎ たけのこ 人参 大根 グリーンピース 白菜 しいたけ もやし チンゲンサイ 小松菜 きゅうり	600	16.7	29.3	2.5
27	金	○	ごはん いわしの蒲焼き ごま汁 わかめサラダ	牛乳 いわし 削り節 みそ わかめ	こめ 米ぬか油 でん粉 上白糖 ごま 里芋 すりごま	生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	621	16.4	27.0	2.3
30	月	○	ターメリックライス チキンクリームソース 野菜スープ	牛乳 鶏肉 クリーム	こめ 米ぬか油 ジャがいも バター 薄力粉	生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 にんにく コーン缶 キャベツ 小松菜	585	13.7	31.2	2.4
31	火	○	ごはん ししゃものみりん焼き トマたまスープ ファイバーサラダ	牛乳 ししゃも 鶏肉 たまご ひじき ハム	こめ 米ぬか油 ジャがいも 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト缶/ビュレ 切り干し大根	582	18.6	27.4	1.9

※ 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19回

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	584	17.0	29.4	2.1	337	93	2.3	243	0.29	0.39	14	6.1

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価(平均値)のみ記載します。

大根	千葉	ねぎ	千葉	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	徳島	キャベツ	神奈川	白菜	茨城	4月使用食材のおもな産地	
ジャがいも	北海道/鹿児島	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道		
たけのこ	愛媛	里芋	埼玉	しめじ	長野		
清美	愛媛	ほうれん草	埼玉	きゅうり	埼玉		