

5月献立表

令和5年

練馬区立練馬第二小学校

実施日	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)
1 月 ○	いちごジャムトースト カリカリポテトサラダ コーンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム		しょくパン いちごジャム マーガリン じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン パセリ		655	12.3	45.5	2.1
2 火 ○	おやこどん 親子丼 ひじきと大豆のびりっとサラダ 抹茶ミルクゼリー 八十八夜の献立	とりにく たまご ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん だいず アガー なまクリーム		こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめあぶら		たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな		683	15.3	35.6	2.0
8 月 ○	中華風炊き込みおこわ もやしのナムル こどもの日献立 生揚げの中華スープ なつみ	やきふた ぎゅうにゅう とりにく あつあげ		こめ もちこめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろごま		たけのこ にんじん ほししいたけ コーン もやし こまつな はくさい えのきたけ にら ねぎ なつみ		542	15.3	27.4	2.8
9 火 ○	ご飯 きじ焼き おろしポン酢サラダ ねぎとわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ とうふ みそ		こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく		キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん レモン はくさい ねぎ こまつな		534	17.1	29.5	2.6
10 水 ○	チンジャオロース丼 大根の中華サラダ ニラとトックのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま トック		しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン だいこん はくさい こまつな きゅうり ねぎ キャベツ にら しめじ		597	17.3	30.3	2.2
11 木 ○	黒砂糖コッパン ツナとアスパラの豆乳グラタン 大豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう まぐろかん とうにゅう チーズ ベーコン とりにく だいず		くろざとパン じゃがいも こめあぶら さとう こむぎこ パンこ		たまねぎ アスパラガス コーン パセリ セロリー にんにく にんじん トマトかん キャベツ		668	17.2	39.3	2.9
12 金 ○	むぎはん 麦ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き もやしと小松菜の生薬炒め 新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ		こめ おおむぎ バター こめあぶら じゃがいも		しょうが にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ		549	19.6	27.5	2.2
15 月 ○	カレーピラフ 魚のオニオンソースかけ いんげん豆と野菜のスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たら ぶたにく いんげんまめ		こめ こめあぶら さとう バター		にんにく たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン コーン マッシュルーム パセリ トマトピューレ キャベツ こまつな		552	20.3	26.7	2.2
16 火 ○	ご飯 唐草焼き 大根のおかかあえ 塩豚汁	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ ひじき かつおぶし ぶたにく		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		ほししいたけ ほうれんそう ねぎ だいこん キャベツ こまつな えのきたけ しょうが ごぼう にんじん		611	18.9	32.7	2.5
17 水 ○	じゃことごまのはん 中華春巻き 青梗菜と卵のスープ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく あつあげ たまご		こめ おおむぎ しろごま はるまきのかわ こめあぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ		にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ		555	16.6	28.4	2.2
18 木 ○	鶏肉ときのこの和風スパゲッティー ごぼうサラダ キャロットケーキ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご		スパゲティ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はちみつ しろすりごま こむぎこ バター		パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン		657	15.2	30.4	2.2
19 金 ○	グリンピースご飯 ししゃものピリ辛焼き 千草和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ ぶたにく とうふ みそ		こめ もちこめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにゃく さといも		グリンピース しょうが にんにく キャベツ はくさい きゅうり ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ねぎ		571	18.1	29.5	3.4
22 月 ○	むぎはん 麦ご飯 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな		602	14.4	26.6	2.1
23 火 ○	ご飯 さばのごま味噌焼き 小松菜のおひたし 野菜の豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし あぶらあげ とうにゅう		こめ さとう しろごま こんにゃく じゃがいも		こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ		588	18.4	31.5	2.5
24 水 ○	あんかけ焼きそば クリーミーポテト	ぶたにく えび ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも バター		にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ パセリ コーン グリンピース		531	18.1	28.5	2.3
26 金 ○	古代米の黄金赤飯 大根とわかめの酢の物 松風焼き 祝いなるとのすまし汁 フルーツゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく ぶたひきにく とうふ たまご みそ とりにく なると かんてん		こめ くろまい もちこめ さつまいも くろごま こめあぶら さとう パンこ しろごま		キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな ももかん、りんごかん、よなしかん		654	16.4	26.4	3.4
29 月 ○	ピラフのホワイトソースかけ バジルサラダ 清見	とりにく なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう		にんじん ごぼう たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり きよみ		564	12.4	32.2	1.4
30 火 ○	むぎはん 麦ご飯 かつおのかりんと揚げ 磯香和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ のり みそ		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも		しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ		590	18.6	24.1	2.2
31 水 ○	ブルコギ丼 ビーフンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ ビーフン		たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ キャベツ こまつな		576	16.5	26.6	2.2

※ 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	594	16.7	30.7	2.4	339	91	2.2	219	0.28	0.45	16	6.1