5月こんだて表

令和5年

練馬第三小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	中華おこわ 牛乳 華風きゅうり ふわっと卵のコーンスープ	豚肉 えび 大豆 牛乳 とり肉 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たけのこ 干ししいたけ にんじん グリンピース きゅうり コーン たまねぎ 小松菜	536	18.3	26.2	2.9
2	火	ごはん 牛乳 さばの文化干し焼き 野菜の甘味噌和え 吉野汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 ごま油 米油 白ごま こんにゃく 片栗粉	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 大根 ねぎ	594	16.3	38.9	2.4
8	月	きなこあげパン 牛乳 野菜たっぷりABCスープ 清見オレンジ	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー	ミルクパン 油 グラニュー糖 米油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 大根 清見	585	15.5	38.6	2.2
9	火	ごはん 牛乳 ふくさたまご のり佃煮 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 のり 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース かぼちゃ しめじ ねぎ	580	17.4	28.2	3.2
10	水	ハッシュドポーク 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン 小松菜	640	12.3	31.8	2.2
11	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	585	18.2	30.3	2.2
12	金	鶏そぼろ丼 牛乳 野菜のポン酢和え 味噌汁	鶏ひき肉 卵 のり 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 もやし きゅうり レモン たまねぎ にんじん ねぎ	599	17.3	30.2	2.7
15	月	グリンピースごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き けんちん汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく	グリンピース 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根	560	20.1	27.8	2.7
16	火	ごはん 牛乳 お好みバーグ ピリ辛もやし 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり かつお節 厚揚げ みそ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	たまねぎ キャベツ 生姜 れんこん もやし きゅうり にんじん ほうれん草	586	18.3	30.1	2.9
17	水	焼き肉丼 牛乳 ナムル 韓国トックスープ	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご にら もやし 小松菜 白菜	609	18.3	27.9	3.5
18	木	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 ミソドレ♪サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし コーン	576	14.1	25.8	1.6
19	金	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 めかぶと切干大根のサラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ ハム	うどん ごま油 砂糖 白すりごま 黒すりごま 米油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干ししいたけ きゅうり 切干大根 キャベツ とうがらし	562	16.9	35.1	2.8
22	月	炊きこみごはん 牛乳 のりのり和え すいとん	とり肉 油揚げ 牛乳 のり 青のり 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 小麦粉 白玉粉 米油 じゃが芋	ごぼう にんじん 干ししいたけ キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ	553	16.5	24.6	2.5
23	火	ガーリックトースト 牛乳 ハニーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 米油 はちみつ じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム	620	16.8	41.1	2.7
24	水	ごはん 牛乳 八宝菜 カリカリ油揚げの中華サラダ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 えび いか 油揚げ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	589	18.1	31.3	2.7
25	木	コーンピラフ 牛乳 鶏の照り焼き ソーセージと野菜のスープ	とり肉 牛乳 ウインナー	米 米油 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	554	16.5	33.5	2.8
26	金	カツカレー 牛乳 福神漬け コーンサラダ	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 米油 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 福神漬 きゅうり キャベツ コーン	772	14.0	36.0	2.5
30	火	ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し おかか和え 豚汁	牛乳 ほっけ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	576	22.2	28.6	3.0
31	水	キャベツの豚丼 牛乳 具だくさん味噌汁	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	585	17.0	26.9	2.8

※　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	593	17.0	31.4	2.6	315	87	2.1	206	0.32	0.39	14	5.5

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

＊食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

＊サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

＊お米は、青森県産「まっしぐら」です。

＊学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

早ね 早おき 朝ごはん