



5月のこんだて

平成29年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだてめい 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
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	
1	月		ごはん 鯖のごまピリ辛焼き きゅうりの梅かつお和え 具だくさんみそ汁	さわら かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油	人参 にんにく しょうが きゅうり 梅干し ごぼう 大根 ねぎ	593 25.9
2	火		☆八十八夜献立 抹茶パン ポークビーンズ もやしサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	丸ノシ 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター 米油 ごま油	人参 トマトピューレ 抹茶 セロリー にんにく 玉葱 もやし きゅうり	649 27.1
8	月		☆子どもの日献立 中華おこわ かぶときゅうりの甘酢漬 根菜のごま汁 杏仁かん	豚肉 えび 豆腐 みそ 牛乳 寒天 牛乳 (かつお節)	もち米 米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	人参 さやいんげん たけのこ 干し椎茸 ホールコーン缶 かぶ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん缶	582 22.6
9	火		ごはん さばのみそ煮 大根の中華風あえ うどのすまし汁	さば みそ かまぼこ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 八丁味噌 ごま油 ごま	人参 こまつな しょうが 大根 きゅうり ぶなしめじ うど ねぎ	610 26.2
10	水		高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 みず菜 しょうが 干し椎茸 えのきたけ ねぎ もやし きゅうり ホールコーン缶	579 24.5
11	木		ごはん ヘルシーハンバーグ キャベツの昆布漬 玉葱のみそ汁	豚肉 豆腐 レンズ豆 たまご 油揚げ みそ 牛乳 昆布 (かつお節)	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	人参 こまつな 玉葱 えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり セロリー ねぎ	601 27.4
12	金		ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 米油 バター	人参 トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン缶	688 20.7
15	月		ごはん 野菜のしらす和え じゃがいものきんぴら	豚肉 さつま揚げ 牛乳 しらす	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油 ごま	人参 こまつな さやいんげん キャベツ しょうが ごぼう	661 22.9
16	火		昆布ごはん ししゃものピリ辛焼き さつま汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 昆布 ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく さつまいも 米油	人参 こまつな ごぼう にんにく しょうが 大根 ねぎ	578 24.4
17	水		キムチチャーハン わかめとツナのサラダ コーンと卵のスープ	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	人参 ビーマン チンゲンツァイ キムチ キャベツ きゅうり 玉葱 クリームコーン缶	598 25.0
18	木		ごはん 鯖のおろしソース 野菜のおかか和え わかめのみそ汁	さば かつお節 豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 砂糖	こまつな 人参 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	603 23.1
19	金		カレーうどん 大学芋	豚肉 牛乳 (かつお節)	うどん でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	人参 こまつな しょうが 玉葱	616 20.1
22	月		ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	さけ さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 切干大根 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	658 29.8
23	火		ビビンバ わかめスープ	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく 米油 ごま油 ごま	人参 こまつな にんにく しょうが ぜんまい もやし たけのこ ねぎ	585 25.6
24	水		メキシカンライス ふわふわ卵スープ くだもの	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 チーズ (鶏ガラ)	米 麦 パン粉 バター 米油	人参 こまつな 玉葱 マッシュルーム ホールコーン缶 グリンピース くだもの	592 21.4
25	木		ごはん いわしの生姜煮 野菜の辛子和え 油揚げのみそ汁	いわし 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (昆布) (かつお節)	米 砂糖	こまつな 人参 しょうが もやし 大根	620 26.6
26	金		丸パン チキン勝つ じゃがいもとベーコンのスープ 紅白ゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳 乳酸菌飲料 寒天 (鶏ガラ)	丸ノシ パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油	人参 玉葱 キャベツ ホールコーン缶 ぶどうジュース	640 23.9
30	火		ツナトーストサンド カラフルポテト 冷凍みかん	ツナ 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 米油 バター	ビーマン 人参 玉葱 ホールコーン缶 グリンピース 冷凍みかん	575 23.1
31	水		家常豆腐丼 大豆もやしのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大豆もやし	612 25.7

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	613	24.5	27.7	348	2.4	284	0.41	0.54	29	4.4	2.9
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満