



5月のこんだて表

平成30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
				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	たんぱく質 g
1	火		☆八十八夜献立 エビピラフ 大豆入りトマトスープ 抹茶豆乳プリン	えび 鶏肉 大豆 豆乳 小豆 牛乳 アガー 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 米油 バター	にんじん トマトビュール 抹茶 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	605 22.0
2	水		高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼 野菜のあっさり和え	鶏肉 高野豆腐 たまご かつお節 牛乳 (かつお節)	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 ごま	にんじん こまつな たけのこ 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし	594 24.3
7	月		☆こどもの日献立 中華おこわ ワンタンスープ キャラメルポテト	豚肉 えび 牛乳 (豚骨)	もち米 米 ワンタンの皮 さつまいも 砂糖 米油 ごま油 バター アーモンド	にんじん さやいんげん たけのこ 干し椎茸 ホールコーン にんにく しょうが はくさい ねぎ もやし	639 21.5
8	火		藤ごはん 鮭の照り焼き 野菜のごま酢和え かき玉汁	黒豆 鮭 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 (かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 米油 ごま	さやえんどう にんじん こまつな 梅干し キャベツ もやし 玉ねぎ	612 31.0
9	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	にんじん 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	611 25.5
10	木		ミルクパン 春キャベツのハンバーグ 粉ふき芋 ジュリエンスープ	豚肉 たまご ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	ミルクパン パン粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん パセリ ピーマン キャベツ 玉ねぎ セロリー	570 28.6
11	金		パプリカライスのホワイトソースかけ コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	683 20.3
14	月		ごはん のりの佃煮 野菜のしらす和え 肉じゃが	豚肉 牛乳 のり しらす (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 しらたき 米油	にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ グリンピース	617 24.2
15	火		チャーハン いか団子スープ 杏仁かん	焼き豚 なたと たまご いちい 牛乳 寒天 (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく はくさい みかん缶	580 23.7
16	水		ハヤシライス バジルサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター オリーブ油	にんじん トマトビュール アスパラガス にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン	683 21.1
17	木		干草うどん 真珠団子 くだもの	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 豆腐 たまご 牛乳 (かつお節)	冷凍うどん もち米 でん粉	にんじん こまつな 干し椎茸 だいこん はくさい しょうが ねぎ くだもの	567 28.2
18	金		大豆入りひじきごはん 焼きししゃも 春キャベツの即席漬 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 牛乳 ひじき ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん こまつな キャベツ しょうが 玉ねぎ ねぎ	572 25.7
21	月		ツナトースト フレンチドレッシングサラダ 卵入りトマトスープ	ツナ 鶏肉 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	食パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 マヨネーズ 米油	パセリ にんじん トマト ピーマン 玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり ホールコーン	612 23.9
22	火		キャロットごはん 鯖のおろしソースかけ 実だくさんみそ汁	鯖 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 ごま	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	607 22.3
23	水		大豆入りカレーピラフ ふわふわ卵スープ くだもの	鶏肉 大豆 ベーコン たまご 牛乳 チーズ (鶏ガラ)	米 麦 パン粉 米油 バター	にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース くだもの	589 22.7
24	木		ごはん さんまのにんにくみそ煮 白菜の浅漬け うすくず汁	さんま みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節) (昆布)	米 砂糖 かつお粉	かぶ にんじん こまつな しょうが ねぎ にんにく はくさい えのき	654 27.0
25	金		ごはん チキン勝手 野菜のおかか和え わかめと油揚げのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 小麦粉 パン粉 米油	こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	629 26.2
29	火		ガーリックトースト レンズ豆のボルシチ 冷凍みかん	豚肉 レンズまめ 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	食パン じゃが芋 マーガリン 米油	パセリ にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー 冷凍みかん	587 21.5
30	水		ホイコーロー丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	606 23.1
31	木		深川めし かつおの磯風味 のっぺ汁	あさり 油揚げ かつお 豚肉 豆腐 牛乳 のり 青のり (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 しょうが だいこん ねぎ	590 32.0

※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。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	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	610	24.7	28.8	332	2.6	292	0.39	0.52	34	4.4	2.8
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