

平成31年

4月献立表

練馬東小学校

実施日	日 曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
9	火	たけのごはん 牛乳 さわらの香味焼き 具だくさんみそ汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ	米 砂糖 こんにゃく さつまい	にんじん 干しいたけ たけのご みつば ねぎ 生姜 大根 小松菜	586	16.7
10	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ひじきサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ 水菜 もやし きゅうり コーン	595	15.8
11	木	ごはん 牛乳 ジャンボシュウマイ 切り干し大根のナムル スーミータン	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま	たまねぎ 干しいたけ 生姜 切干大根 キャベツ もやし 小松菜 にんじん コーン ねぎ チンゲンサイ	658	15.1
12	金	春のちらし寿司 牛乳 さばのにんにくみそ焼き 豆腐汁	高野豆腐 えび 卵 牛乳 さば みそ とり肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 砂糖 米油 ごま油 でん粉 豆腐	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん にんにく ねぎ えのきたけ 小松菜	616	19.2
15	月	☆1年生給食開始 二色サンド 牛乳 豆入りポトフ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆	食パン いちごジャム 黒砂糖パン マーガリン 米油 ジャガイ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 清見	588	14.9
16	火	わかめごはん 牛乳 みそドレッシングサラダ 新じゃが芋のそぼろ煮	わかめ 牛乳 みそ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごま油 ジャガイ 芋 でん粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 干しいたけ グリンピース	635	12.0
17	水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのご ねぎ たまねぎ にら もやし きゅうり	630	15.7
18	木	赤飯 牛乳 鮭のごまみそ焼き 菜の花のおひたし 実だくさん汁	ささげ 牛乳 鮭 みそ かつお節 とり肉 なんと 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖 こんにゃく	生姜 ねぎ なばな キャベツ にんじん 大根 小松菜	575	20.9
19	金	あしたば揚げパン 牛乳 ごまポテト 卵と野菜のスープ	きな粉 牛乳 とり肉 卵	あしたばパン グラニュー糖 ジャガイ 芋 ごま 米油 パン粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	617	13.5
22	月	ビーンズピラフ 牛乳 キャベツのクリームスープ いちご	ベーコン とり肉 大豆 牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 ジャガイ 芋 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ いちご	657	13.2
23	火	ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き ミニトマト 春野菜の煮物	牛乳 豚肉 卵 とり肉 さつまい	米 米油 砂糖 こんにゃく ジャガイ	切干大根 にんじん 小松菜 ミニトマト ごぼう たけのご 干しいたけ さやいんげん	647	15.0
24	水	レンズ豆入りカレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャガイ 芋 バター 小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごジュース キャベツ きゅうり	676	11.7
25	木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ さつまい	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 こんにゃく さつまい	にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	654	15.1
26	金	豆入りミートソーススパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 みそ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ごぼう きゅうり コーン	640	15.9

※ 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14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	627	15.3	29.2	2.6	336	99	2.1	291	0.39	0.52	32	4.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

