

平成31年

4月献立表

練馬東小学校

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		12歳未満 (kcal)	エネルギー (%)
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 こんにやく 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 ジャンボシューマイ 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 豆ふ		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 じゃが芋		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 じゃが芋 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 いら 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 なた 豆腐		米 もち米 ごま 砂糖 こんにやく		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 じゃが芋 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 じゃが芋 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 こんにやく じゃが芋		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 じゃが芋 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 こんにやく 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

