

令和3年

5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)	エネルギー (%)
6 木	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ 大学芋	豚肉 えび 牛乳	もち米 米 米油 ごま油 ウェーブワンタン さつま芋 砂糖 みずあめ ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ コーン さやいんげん にんにく 生姜 白菜 ねぎ もやし	647	12.9
7 金	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン グリーンサラダ 大豆入りトマトスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉 大豆	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ もやし 小松菜 にんじん トマトピューレ	629	13.7
10 月	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 牛乳 野菜のあっさり和え 抹茶ムース	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 かつお節 アガー 生クリーム	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 ごま	にんじん たけのこ 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	686	14.9
11 火	ごはん 牛乳 野菜菜のふりかけ 三州煮 カリボリ漬け	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく	野菜菜 生姜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり	607	15.6
12 水	千草うどん 牛乳 真珠団子 清見オレンジ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳 豆腐 卵	うどん もち米 でん粉	干しいたけ にんじん 大根 白菜 小松菜 生姜 ねぎ 清見オレンジ	595	18.5
13 木	ごはん 牛乳 かつおの香味焼き れんこん入りひじき煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 かつお ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 大根	596	19.8
14 金	パプリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	681	12.1
17 月	ごはん 牛乳 春巻き 広東スープ 中華風和え物	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 春巻きの皮 米油 でん粉 春雨 ごま油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし きゅうり	642	13.5
18 火	大豆入りカレーピラフ 牛乳 ふわふわ卵スープ 甘夏みかん	鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 米油 バター パン粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン グリンピース 小松菜 甘夏みかん	593	15.0
19 水	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ ☆オリパラ応援献立【韓国】	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 さつま芋 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	615	17.1
20 木	ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き ミニトマト 野菜の煮物	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 さつま揚げ	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	切干大根 にんじん 小松菜 ミニトマト ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん	644	15.0
21 金	丸パン 牛乳 チキンカツ 野菜ときのこのスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれん草 みかん缶 みかんジュース	648	15.6
25 火	チリビーンズライス 牛乳 バジルサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ キャベツ コーン アスパラガス	626	14.1
26 水	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 白菜の浅漬け うすくず汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま でん粉	生姜 白菜 かぶ かぶ(葉) にんじん えのきたけ 小松菜	601	17.7
27 木	家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル 美生柑	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく 大豆もやし 小松菜 美生柑	630	16.3
28 金	ツナトースト 牛乳 ごぼうサラダ 卵入りトマトスープ	まぐろ缶 牛乳 みそ 鶏肉 卵	食パン マヨネーズ 砂糖 米油 ごま油 じゃが芋 でん粉	玉ねぎ パセリ レモン ごぼう にんじん きゅうり コーン トマト ピーマン	613	15.8
31 月	大豆入りひじきごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの即席漬け じゃが芋のみそ汁	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 ししゃも みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん キャベツ 生姜 玉ねぎ ねぎ 小松菜	610	19.2

※ 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17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	15.6	29.7	356	93	2.2	279	0.37	0.53	33	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上