



5月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
2	月	○	八宝おこわ 中華風コーンスープ 抹茶のパバロア	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく えび たまご なまクリーム	こめ もちこめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ たけのこ とうもろこし グリンピース セロリー しょうが ねぎ	624 23.1	豆類
6	金	○	ココアパン ツナのチーズローフ きゃべつとじゃがいものスープ	ぎゅうにゆう ツナ たまご ぶたにく ピザチーズ	ココアパン パンこ じゃがいも はるさめ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	613 29.5	小魚
9	月	○	大豆入りドライカレー わかめサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん ビーマン しょうが にんにく セロリー もやし とうもろこし	635 23.4	きのご類
10	火	○	麦ごはん さわらのカラフル焼き ペジスープ	ぎゅうにゆう さわら ベーコン	こめ おおむぎ マヨネーズ あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ	625 23.7	卵
11	水	○	ジャンバラヤ ポテトフライ オニオンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン とりにく	こめ おおむぎ さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	679 21.2	海藻類
12	木	○	ゆかりごはん 豚肉と生揚げの煮物 きゃべつと桜えび炒め	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ みそ さくらえび	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	ゆかり にんじん さやいんげん たらし しょうが たまねぎ キャベツ	600 21.7	乳製品
13	金	○	五目旨煮丼 春雨スープ	ぎゅうにゆう ぶたにく えび ちくわ うずら たまご ベーコン とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ たけのこ ほくさい	651 24.5	小魚
16	月	○	きつねうどん 人参ケーキ	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ たまご なまクリーム	うどん さとう こむぎこ バター	にんじん ほうれんそう しいたけ たけのこ ねぎ レモン じぼろ ほうじ	684 24.4	海藻類
17	火	○	きびごはん 春野菜と厚揚げの旨煮 わかめとツナのあえもの	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ ツな わかめ	こめ きび さとう こんにやく じゃがいも マヨネーズ	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ ふき キャベツ	635 22.9	きのご類
18	水	○	麦ごはん 肉じゃが じゃこと小松菜炒め	ぎゅうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら	にんじん さやえんどう こまつな しょうが たまねぎ しいたけ	638 22.0	卵
19	木	○	チャーハン もやしときゅうりのごま酢あえ ワンタンスープ	ぎゅうにゆう やきぶた なると たまご ぶたにく	こめ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ビーマン しょうが ねぎ たまねぎ もやし きゅうり にんにく ほくさい	615 23.6	芋類
20	金	○	たけのこごはん 焼きししゃも きゃべつのはり揚げののっぺい汁	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ ししゃも こんぶ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく ちくわぶ かたくりこ ごま	にんじん みつば こまつな たけのこ きゅうり もやし だいこん ねぎ しいたけ	616 26.4	豆類
23	月	○	鶏ごぼうごはん 野菜の辛みあえ 沢煮焼	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう しょうが ほくさい もやし だいこん しいたけ ねぎ	585 23.2	卵
24	火	○	キャロットライス えびと豆腐のケチャップ煮 野菜のナムル	ぎゅうにゆう とりにく とうふ えび みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ほくさい もやし きゅうり キャベツ ねぎ	625 28.2	海藻類
25	水	○	きびごはん ほっけの開き ごまあえ 野菜のみそ汁	ぎゅうにゆう ほっけ あぶらあげ みそ わかめ	こめ きび さとう じゃがいも すりごま	にんじん こまつな だいこん もやし	603 27.9	きのご類
26	木	○	食パン 手作りピーチジャム チーズオムレツ ポテトスープ	ぎゅうにゆう とりにく だいず たまご なまクリーム ダイスチーズ	しよくパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん もも ももジュース たまねぎ セロリー	620 27.4	緑黄色野菜
27	金	○	きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 レタススープ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	こめ きび かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが とうもろこし グリンピース セロリー たまねぎ レタス	660 22.7	小魚
30	月	○	親子丼 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゆう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	664 26.6	海藻類
31	火	○	シナモントースト きのことペンネのクリーム煮 くだもの	ぎゅうにゆう とりにく なまクリーム こなチーズ	しよくパン さとう じゃがいも こむぎこ ペンネ マカロニ マーガリン あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほんしめじ エリンギ くだもの	688 22.4	緑黄色野菜

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月分平均	635	24.5	30%	355	2.4	307	0.39	0.55	34	2.7	5.4
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0