



5月の献立表

平成29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		
1	月	おやこどん 親子丼 野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース	607 25.3	きのご類	
2	火	はっばう 八宝おこわ 中華風コーンスープ 抹茶のパバロア	ぎゅうにゅう とりにく たまご 生 クリーム アガー 調理用牛乳 ぶたにく	こめ もちこめ さとう こめあぶら こめあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ とうもろこし しょうが グリーンピースセロリきゃべつ	637 23.3	小魚	
8	月	きびごはん 肉じゃが じゃこと小松菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ きび こんにやく じゃがいも さとう 米あぶら	にんじん こまつな しょうが たま ねぎ ほししいたけ もやし グリーンピース	610 21.7	きのご類	
9	火	スバゲティーミートソース パプリカサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ	スパゲティ さとう オリーブゆ こめあぶら	にんじん あかパーマン にんにく しょうが たまねぎ	644 28.5	卵	
10	水	たけのこごはん 焼きししゃも 磯香あえ 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ ししゃも やきのり とうふ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも 米あぶら	にんじん いとみつば たけのこ はくさい しょうが こぼろ だいこん もやし	592 26.3	卵	
11	木	キャロットライス 鶏肉のマスタード焼き ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ じゃがいも ごまあぶら バター こめあぶら	にんじん たまねぎ セロリ	596 20.1	小魚	
12	金	シュガートースト ミネストローネ おさつチップ ス	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ	パン グラニューとう さとう マカロニ こめあぶら マーガリン	にんじん トマトかん たまねぎ とうもろこし	670 18.6	小魚	
15	月	ジャンバラヤ 豆のカラフルサラダ シェルマカロニスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ とりにくぶたにく	こめ おおむぎ さとう マカロニ バター こめあぶら	にんじん パセリ ほうれんそう 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えだまめ	610 19.7	海藻類	
16	火	とりごぼろごはん わかめサラダ だいこんとあつ あげのみそ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら こめあぶら	にんじん さやいんげん こまつな ごぼろ しょうが もやし とうもろこし だいこん ねぎ	603 22.2	小魚	
17	水	きびごはん ほっけのひらき 野菜のごまあえ きゃべつのみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ みそ	こめ きび さとう じゃがいもごま	にんじん きまつな もやし たま ねぎ きゃべつ	632 22.2	卵	
18	木	ピザトースト コーンクリームシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら	あおパーマン にんじん パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム とうもろこし	659 25.6	豆類	
19	金	むぎごはん のりの佃煮 筑前煮 きり干し大根と キュウリ和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ やきのり	こめ おおむぎ さとう こんにやく さといも こめあぶら	にんじん さやいんげん ごぼろ たけのこ ほししいたけ 切り干し大根 もやし	594 22.8	卵	
22	月	まーぼーどん やさい ちゅうあ 麻婆丼 野菜の中華和え くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごま こめあぶら	にんじん さやいんげん もやし きゅうり しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ くだもの	661 26.8	卵	
23	火	むぎごはん もやしの胡麻酢あえ 生揚げの吹き寄せ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ おおむぎ さとう こんにやく かたくりこ ごま こめあぶら こめあぶら	にんじん さやいんげん もやし きゅうり しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	619 23.7	海藻類	
24	水	むぎごはん イカのチリソース 中華スープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ とうもろこし はくさい	623 24.7	きのご類	
25	木	むぎごはん まつかげや 松風焼き 豆腐のみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ ばんこ さとう ごま こめあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほしし いたけ	630 24.7	緑黄色野菜	
26	金	ごもく 五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか なたと ヨーグルト	蒸し中華めん でんぶん さとう こめあぶら	にんじん にんにく たけのこ たま ねぎ はくさい パイン缶 かん缶 もも缶	677 25.5	芋類	
29	月	ごもく 五目ごはん のつべい汁 かぶの三色あえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく ちくわぶ	にんじん こまつな ごぼろ ほししいたけ たけのこ グリーンピース だいこん ねぎ	608 22.0	海藻類	
30	火	ミルクパン ポテトグラタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 調理用牛乳 こなチーズ	ミルクパン こむぎこ ばんこ じゃ がいも バター こめあぶら	にんじん マッシュルームたまねぎ	653 24.9	緑黄色野菜	
31	水	きびごはん まさごあげ 和風サラダ 白菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ きび さとう かたくりこ こ めあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり だいこん はくさい	681 26.6	海藻類	

*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(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				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	630	24.1	19.8	350	2	265	0.37	0.51	25	2.9	2.9
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	2.5