

5月の献立表

平成30年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		おぎなつてほしい食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
1	火		ごはん 肉豆腐 きんぴら	ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ グリンピース ごぼう れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 24.5 17.7 1.9	Kcal g g g	海藻類
2	水		八宝おこわ 華風きゅうり トックスープ	ぶたにく えびとりにく とうふ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ さとう もち ごまあぶら	にんじん わけぎ しいたけ たけのこ とうもろこし グリンピース きゅうり たまねぎ だいこん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 22.2 14.3 2.9	Kcal g g g	乳製品
3	木				けんぽうきねんび 憲法記念日					
4	金				みどりの日					
7	月		ぶたにくとごぼうのごはん きびなのカレー揚げ 田舎汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう きびなご	こめ もちごめ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう しいたけ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 28.5 17.3 2.8	Kcal g g g	卵類
8	火		ミートソーススパゲッティ みそドレッシングサラダ	ぶたにく レンズまめ しるみそ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ さとう こむぎこ オリーブオイル ごま あぶら ごまあぶら	にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリー もやし マッシュルーム キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 25 19.5 2.2	Kcal g g g	豆類
9	水		四川豆腐丼 パンサンスー	ぶたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう かたくりこ くずこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 24 20 2	Kcal g g g	小魚類
10	木		ツナドック 森のポトフ アセロラゼリー	ツナ とりにく ウィナー いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	コッパン ジャがいも さとう あぶら	にんじん ブロッコリー レモン にんにく たまねぎ キャベツ しめじ アセロラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 26.7 25.1 1.7	Kcal g g g	卵類
11	金		ごはん とり肉の照り焼き 野菜のごま酢あえ じゃがいものみぞ汁	とりにく あぶらあげ しるみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま	にんじん こまつな しょうが もやし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 25.7 18.6 3	Kcal g g g	きのこ類
14	月		キムタクごはん ぶた肉の三州煮 さっぱりあえ	ぶたにく なまあげ いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	にんじん はくさい たくあん しょうが しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 23.7 17.5 2.3	Kcal g g g	豆類
15	火		シュガー揚げパン パセリポテト 肉団子入り野菜スープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	コッパン さとう ジャがいも かたくりこ はるさめ あぶら バター ごまあぶら	にんじん なら ねぎ しょうが しいたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 21.4 21.1 1.5	Kcal g g g	果物類
16	水		きびごはん 五色煮 いそかあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう のり	こめ もちきび じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな とうもろこし グリンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 19.2 13.2 1.6	Kcal g g g	豆類
17	木		ピピンパ はなまるスープ	ぶたにく たまご とりにく なると ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 26.4 22.3 2.4	Kcal g g g	果物類
18	金		ごはん ヘルシーハンバーグ 大根の甘酢づけ みそ汁	ぶたにく とうふ だいず あぶらあげ しるみそ ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ パンこ さとう かたくりこ ジャがいも あぶら	にんじん たまねぎ しょうが れんこん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 25.6 17.7 3.2	Kcal g g g	小魚類
21	月		ごはん あじフライ ポイル野菜 五月汁	あじ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	にんじん さやえんどう キャベツ たまねぎ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 31.3 16.3 3	Kcal g g g	きのこ類
22	火		レーズンパン マカロニグラタン コンソメスープ	とりにく ウィナー ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	レーズンパン マカロニ こむぎこ パンこ ジャがいも あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 24.2 28.4 2.7	Kcal g g g	海藻類
23	水		おやこどん よしのじり 親子丼 吉野汁	とりにく なると たまご ぎゅう にゅう	こめ さとう かたくりこ さといも こんにやく くずこ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 27.1 17.5 2.9	Kcal g g g	乳製品
24	木		チキンライス 春キャベツとインゲン豆のスープ くだもの(にだまスイカ)	とりにく ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも あぶら バター	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 19 17.4 2.6	Kcal g g g	海藻類
25	金		ごはん のりのつく(だ煮) 筑前煮 カリカリ油揚げサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう のり	こめ さとう こんにやく さといも あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 19.8 17.2 1.8	Kcal g g g	乳製品
28	月		食パン 手作りバインジャム ハンガリー風シチュー あお菜とコーンのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン さとう コーンスターチ ジャがいも こむぎこ あぶら バター オリーブオイル	にんじん トマト こまつな バインアップル バインジュース たまねぎ とうもろこし もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 20.6 19.4 2.4	Kcal g g g	豆類
29	火		こぎつねごはん かぼちゃの煮付け 豚汁	ぶたにく あぶらあげ しるみ そ あかみそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん かぼちゃ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 25.2 20.3 2.6	Kcal g g g	きのこ類
30	水		みそラーメン うずらのしょうゆ煮 わかめとコーンの炒めもの かたぬきチーズ	あかみそ ぶたにく わかめ うずらのたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ラード あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ はくさい もやし とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 24.6 21.8 4.4	Kcal g g g	豆腐類
31	木		むぎごはん ビーンズドライカレー カラフルサラダ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎこむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン あかビーマン にんにく しょうが セロリー たまねぎ ぶどう とうもろこし きゅうり レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 20.9 16.1 2	Kcal g g g	卵類


