

5月 献立予定表

平成 25 年

練馬区立光が丘第八小学校

日 曜	献立名	ひとことメモ	おもに体をつくるものになる	おもに体を動かすものになる	おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質、食塩相当量
1 水	牛乳 チャンポンめん くだもの		豚肉 白竹輪 いか 牛乳 (鶏骨)	でん粉 むし中華めん こめ油 ごま油	にんじん にんにくしょうが たけのこ(水煮) 干し椎茸 玉葱 セロリ はくさい もやし ねぎ くだもの	600 Kcal 24.4 g 17.2 g 2.9 g
2 木	牛乳 中華おこわ 沢煮椀 抹茶セリー 八十八夜にちなんで		豚肉 (削り節) 牛乳 アガー 生クリーム	こめ(秋田県産ひとめぼれ) もち米 米粒麦 上白糖 こめ油 ごま油	にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 ホールコーン 缶 ごぼう 大根	613 Kcal 22.3 g 18.3 g 3 g
7 火	牛乳 はいがごはん 焼きさば にくじゃが キャベツのごまあえ		さば 豚肉 牛乳 (削り節)	はいが米(北海道空知産) じゃがいも ぐず粉 でん粉 上白糖 こめ油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 キャベツ もやし	694 Kcal 30.4 g 20.6 g 2.7 g
8 水	牛乳 照り焼きチキンバーガー じゃが芋とベーコンのスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳 (鶏骨)	丸パン 上白糖 じゃがいも マヨネーズ こめ油	にんじん しょうが キャベツ 玉葱	600 Kcal 25.2 g 26.5 g 3 g
9 木	牛乳 こぎつねごはん わかめと卵のスープ よもぎだんご		鶏肉 油揚げ たまご きな粉 牛乳 わかめ (鶏骨)	こめ(秋田県産ひとめぼれ) 米粒麦 上白糖 白玉粉 上新粉 こめ油	にんじん なら よもぎ(ゆで) もやし	672 Kcal 23.9 g 18.8 g 2 g
10 金	牛乳 エッグトースト ミネストローネスープ くだもの		たまご ベーコン 鶏肉 いんげん まめ(乾) 牛乳 (鶏骨、豚骨)	セサミ食パン 上白糖 じゃがいも シェルマカロニ マヨネーズ こめ油 バター	にんじん トマト ビーマン パセリ 玉葱 セロリ	662 Kcal 24.9 g 29.2 g 2.7 g
13 月	牛乳 チリコンカンドッグ クリームシチュー		豚肉 いんげんまめ(乾) ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏骨)	コッペパン じゃがいも コーンスターチ 小麦粉 こめ油 バター	にんじん ビーマン トマト 缶 トマトピューレ パセリ にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム(水煮) ホールコーン ぶなしめじ クリームコーン 缶	616 Kcal 23.3 g 22.6 g 2.4 g
14 火	牛乳 はいがごはん さけのチャンチャン焼き じゃがいものきんぴら		さけ 赤みそ 牛乳 豚肉	はいが米(北海道空知産) 米粒麦 じゃがいも 上白糖 バター ごま油 こんにやく ごま	にんじん 玉葱 キャベツ ごぼう	639 Kcal 27 g 17.5 g 1.7 g
15 水	牛乳 ジャンバラヤ ABCスープ		豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 (鶏骨)	こめ(秋田県産ひとめぼれ) 米粒麦 ABCマカロニ バター こめ油	にんじん ビーマン にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮) セロリ キャベツ	609 Kcal 20.1 g 20.1 g 3.1 g
16 木	牛乳 はいがごはん ジャコひじきふりかけ 生揚げの酢豚風		生揚げ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき(昆布)	はいが米(北海道空知産) 上白糖 じゃがいも でん粉 ごま こめ油	にんじん しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 ビーマン	652 Kcal 24.6 g 22.5 g 1.9 g
17 金	牛乳 はいがごはん じゃがいものみそ汁 さわらの変わり焼き 切り干し大根の含め煮		赤みそ さわら 油揚げ (削り節) 牛乳 わかめ	はいが米(北海道空知産) じゃがいも 上白糖 こめ油	にんじん 玉葱 ねぎ にんにく 切干しいんご	644 Kcal 27.6 g 17 g 3.2 g
20 月	牛乳 はいがごはん マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ		豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 (豚骨)	はいが米(北海道空知産) 上白糖 ぐず粉 こめ油 ごま油	にんじん なら こまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ	623 Kcal 24 g 21.2 g 2.6 g
21 火	牛乳 ひじきおこわ 豚汁 みかんミルクゼリー		鶏肉 油揚げ 豚肉 (削り節) 赤みそ 豆腐 牛乳 ひじき アガー 生クリーム	こめ(秋田県産ひとめぼれ) 米粒麦 もち米 にんにく じゃがいも 上白糖 こめ油	にんじん グリンピース ごぼう ねぎ えのき たけ みかん 缶	614 Kcal 23.5 g 20 g 2.9 g
22 水	牛乳 豆とごぼうのドライカレー フレンチドレッシングサラダ		豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 (豚骨)	こめ(秋田県産ひとめぼれ) 米粒麦 小麦粉 上白糖 バター こめ油	ビーマン にんじん にんにくしょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり キャベツ	658 Kcal 19.2 g 18.5 g 2.4 g
23 木	牛乳 はいがごはん 魚の西京焼き 筑前煮		さわら 甘みそ 鶏肉 (削り節) 牛乳	はいが米(北海道空知産) 米粒麦 板こんにやく さといも 上白糖 こめ油	にんじん さやえんどう しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) ごぼう	623 Kcal 28.4 g 16.8 g 1.8 g
24 金	牛乳 はいがごはん いかのチリソース(2切) 中華サラダ		いか ロースハム 牛乳	はいが米(北海道空知産) でん粉 上白糖 緑豆春雨 こめ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにくしょうが ねぎ キャベツ もやし	583 Kcal 22.8 g 17 g 1.4 g
27 月	牛乳 ココアパン ポテトグラタン パリパリサラダ		鶏肉 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム わかめ	ココアパン じゃがいも ワンタンの皮 こめ油 バター ごま油	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり ホールコーン	667 Kcal 24.8 g 32.7 g 2.7 g
28 火	牛乳 はいがごはん トビウオのさんが焼き 豆腐のあまから煮		とびうおミンチ すけとうだら(すり身) 豆腐 赤みそ たまご 豚ひき肉 牛乳	はいが米(北海道空知産) 上白糖 でん粉 こめ油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 グリンピース(冷凍) なら	654 Kcal 31.3 g 20.1 g 1.7 g
29 水	牛乳 スパゲティミートソース 和風サラダ		豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 バター こめ油	にんじん トマト 缶 トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり 大根	640 Kcal 26.1 g 20 g 2.1 g
30 木	牛乳 ビビンバ フルーツのヨーグルトあえ		豚肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	こめ(秋田県産ひとめぼれ) 上白糖 こめ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにくしょうが 干しぜんまい だいずもやし みかん 缶 りんご 缶	631 Kcal 22.1 g 17.6 g 1.2 g
31 金	牛乳 はいがごはん あじフライ ゆでキャベツ けんちん汁		あじ たまご (削り節) 豆腐 油揚げ 牛乳	はいが米(北海道空知産) 小麦粉 パン粉(乾燥) 板こんにやく さといも こめ油	にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	602 Kcal 25.4 g 19.1 g 2 g