

5月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	月	ぎゅうにゅう マーボー豆腐どんやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ほしいたけ ねぎ にんにく たまねぎ はくさい コーン パセリ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 587kcal 24.4g 17.9g 2.5g	豚骨 鶏がら	
2	火	ぎゅうにゅう ちゅうかちまきならともやしのスープ まっちゃんルクゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた だいず とりにく とうふ なまクリーム	もちこめ ごまあぶら あぶら れいとうしらたま はるさめ	にんじん たけのこ もやし にら ほしいたけ まっちゃん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 653kcal 25.8g 22.7g 2.8g	豚骨	
3	水	けんぼうきねんび						
4	木	みどりのひ						
5	金	こどものひ						
8	月	ぎゅうにゅう きなこあげパン ポークシチュー くだもの(セミノール1/4)	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ミルクパン さとう あぶら グラニューとう じゃがいも パター ざらめとう ごまぎこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース セミノール	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 643kcal 22.7g 27.1g 2.1g	豚骨	
9	火	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃことおかのふりかけ たらのかわりソース いなかじる	ぎゅうにゅう じゃこ こなかつおぶし タラ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 622kcal 27.1g 19.0g 2.5g	さば節	
10	水	ぎゅうにゅう こぎつねごはん やきししゃも とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん 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 619kcal 31.4g 21.5g 3.1g	さば節	
11	木	ぎゅうにゅう ホットドッグ コーンチャウダー くだもの(あまなつ)	ぎゅうにゅう ウィナー なまクリーム	コッペパン マーガリン かたくりこ さとう じゃがいも パター こむぎこ あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン クリームコーン パセリ たらみかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 684kcal 22.5g 36.8g 3.0g	鶏がら	
12	金	ぎゅうにゅう ごはん にまめ ぶくさたまご みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ ずらめ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう さんおんとう	にんじん たまねぎ だいこん ほしいたけ こまつな ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 639kcal 25.9g 18.7g 2.9g	さば節	
15	月	ぎゅうにゅう シーフードピラフ ポタージュース(クルトン) ゆでそらめめ	ぎゅうにゅう とりにく いか えび ハム なまクリーム	こめ むぎ パター あぶら コーンスターチ しょうパン じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン そらめめ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 640kcal 27.8g 20.3g 3.1g	鶏がら	
16	火	ぎゅうにゅう ごはん さけのおこうじやき さつきに みそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまあげ わかめ みそ こんぶ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	ほしいたけ にんじん ごぼう たけのこ だいこん ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 635kcal 33.3g 15.3g 2.7g	さば節	
17	水	ぎゅうにゅう みそラーメン てづくりメンマ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまクリーム	むしちゅうかめん あぶら ラード ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ セロリ たまねぎ にんじん はくさい ちんげんさい もやし たけのこ みかんかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 654kcal 25.3g 20.1g 3.9g	豚骨	
18	木	かいこうきねんび						
19	金	ぎゅうにゅう キャロットライスのクリームソースかけ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず なまクリーム じゃこ わかめ	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし きゃべつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 649kcal 25.7g 22.6g 2.1g	鶏がら	
22	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのくろずあんかけ だいこんのおかかあえ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ れんこん ピーマン ほしいたけ だいこん だいこんのは コーン ホールコーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 661kcal 23.8g 18.7g 2.9g	鶏がら	
23	火	ぎゅうにゅう だいずいりドライカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら パター	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーマン もやし コーン きゃべつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 688kcal 23.1g 24.4g 2.1g	×	
24	水	ぎゅうにゅう グリンピースごはん さばのごまみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さともいも こんにやく ごま さとう	グリンピース ごぼう だいこん にんじん ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 612kcal 28.8g 18.9g 2.5g	さば節	
25	木	ぎゅうにゅう ミルクパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ミルクパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら こむぎこ かんそうパンこ	にんじん きゅうり たまねぎ ちんげんさい しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 649kcal 28.0g 22.2g 2.9g	鶏がら	
26	金	ぎゅうにゅう のざわなチャーハン はるさめスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく とうふ ハム	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ	しょうが ねぎ のざわな にんじん ほしいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう メロン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 602kcal 24.1g 19.0g 3.0g	鶏がら	
29	月	ぎゅうにゅう わかめごはん しんじゆだんご しろいんげんまめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく たまご ベーコン いんげんまめ	こめ むぎ もちこめ なまパンこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ ほしいたけ にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 657kcal 26.5g 21.1g 2.6g	鶏がら	
30	火	ぎゅうにゅう ごぼうのペペロンチーノ カリボリサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブオイル さとう	にんにく ごぼう パセリ だいこん きゅうり にんじん セロリ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 643kcal 24.0g 27.9g 2.2g	×	
31	水	ぎゅうにゅう ごはん いかのチリソース こまつなソテー くきわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ くきわかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ こまつな しめじ はくさい	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 622kcal 30.0g 18.4g 2.9g	鶏がら	

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	640	26.3	21.7	350	2.2	242	0.37	0.52	26	4.3	2.7
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん