

児童数

平成28年 4月の献立

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
11	月	牛乳 桜入りご飯 さわらのみそ焼き けんちん汁 キャベツのごまあえ	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 砂糖 油 ごま油 ごま さといも	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ こんにやく 干し椎茸 キャベツ	600 26.4
12	火	牛乳 親子丼 塩ナムル 果物	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ グリンピース もやし にんにく 果物	629 25.4
13	水	牛乳 きなこ揚げパン 豆腐のスープ煮 さつまいものオレンジ煮	牛乳 きな粉 豚肉 豆腐	コッパン 油 グラニュー糖 でん粉 さつまいも ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 白菜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 オレンジジュース	632 24.7
14	木	牛乳 ご飯 かつおでんぶ しゅうまい 野菜炒め	牛乳 かつお 豚肉	米 砂糖 油 春雨 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	生姜 干し椎茸 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ キャベツ グリンピース	617 25.0
15	金	牛乳 五目チャーハン みそワタンスープ 果物	牛乳 たまご 豚肉 なんと みそ	米 油 ワタンの皮 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 生姜 グリンピース にんにく キャベツ もやし にんにく 干し椎茸 とうもろこし 果物	609 21.6
18	月	牛乳 ツナバーガー ポテトスープ ミニトマト	牛乳 チーズ まぐろ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	胚芽パン マヨネーズ じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ とうもろこし ミニトマト	575 24.0
19	火	牛乳 チキンランス 果物 野菜とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご	米 油 でん粉 じゃがいも	トマトジュース トマトピューレ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ほうれん草 果物	586 19.7
20	水	牛乳 赤飯 野菜碗 まぐろの立田揚げ	牛乳 ささげ 豆腐 まぐろ 鶏肉	米 もち米 澱粉 ごま 油	生姜 にんじん 大根 白菜 小松菜 えのきたけ ねぎ	588 27.5
21	木	牛乳 スパゲティミートソース ボイル野菜フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ にんにく 生姜 キャベツ もやし とうもろこし	689 26.5
22	金	牛乳 マーボードウフ丼 果物 野菜のじゃこあえ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 でん粉 砂糖 油 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ いら 玉ねぎ もやし 小松菜 白菜 果物	636 24.3
25	月	牛乳 たけのこご飯 さつまい さばの文化干し焼き	牛乳 油あげ さば 豚肉 みそ	米 砂糖 油	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ 大根 玉ねぎ	696 26.3
26	火	牛乳 ポークカレーライス(大豆入り) キャベツのおかかあえ	牛乳 豚肉 かつお節 大豆	米 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 小松菜	688 22.8
27	水	牛乳 フレンチトースト ボルシチ(豆入り) 果物	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ グリンピース 果物	589 25.1
28	木	牛乳 きび入りゆかりご飯 五色煮 わかさぎの南蛮漬け	牛乳 豚肉 さつまい揚げ わかさぎ	米 きび 澱粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ とうもろこし ねぎ いんげん	660 23.0
29	金	昭和の日				

食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

★1年生のならし給食は18日・19日です。

18日 ツナバーガー・牛乳

19日 チキンライス・果物・牛乳です。

20日以降は、他の学年と同じ献立となります。