

# 平成27年度 5月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	献立名			エネルギー/kcal たんぱく質/g
				あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力のもとになる食品	みどり 体の調子を整える食品	
1	金	○	中華ちまき 豆腐スープ 野菜ソテー	焼き豚 ぶた肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳	もち米 じゃがいも 油 ごま油	にんじん こまつな なら 干し椎茸 たけのこ しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ もやし キャベツ コーン	506 23.5
7	木	○	番茶めし 魚の香り焼き おかかあえ、さつま汁	大豆 さわら (かつお節) とり肉 生揚げ みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも 油	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ねぎ	628 33.2
8	金	○	ジャージャー麺 小松菜スープ	ぶた肉 みそ とり肉 牛乳	中華めん さとう でんぷん 油 ごま油	にんじん こまつな にんにくしょうが ねぎ たまねぎ たけのこ セロリー もやし きゅうり 干し椎茸	611 25.7
11	月	○	きなこ揚げパン アスパラスープ おかしな目玉焼き	きな粉 ベーコン 牛乳	パン さとう じゃがいも 油	アスパラガス にんじん セロリー たまねぎ もも缶	579 18.9
12	火	○	わかめごはん 五目卵焼き 磯香和え、きゃべつのみそ汁	たまご とり肉 (かつお節) 油揚げ みそ 牛乳 わかめ のり(煮干し)	米 むぎ さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	605 26.7
13	水	○	山菜ごはん 魚のくわ焼き 豚汁	とり肉 (かつお節) さけ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	米 もち米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく 油	にんじん たけのこ わらび ぜんまい 干し椎茸 だいこん ごぼう ねぎ	573 31.9
14	木	○	ひじきチャーハン ジャンボ焼きぎょうざ 中華スープ	焼き豚 ぶた肉 とうふ 牛乳 ひじき	米 むぎ ぎょうざの皮 でんぷん ビーフン 油 ごま油	にら にんじん ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ しょうが たけのこ セロリー	619 27.7
15	金	○	麦ごはん 肉豆腐 野菜のからしあえ	ぶた肉 (さば節) とうふ 牛乳	米 むぎ しらたき じゃがいも 焼きふ さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	621 25.3
18	月	○	焼きカレーパン ミネストローネ グリーンサラダ	ぶたひき肉 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ さとう 油	にんじん トマト缶 パセリ アスパラガス たまねぎ セロリー にんにく コー ンキャベツ きゅうり	616 23.2
19	火	○	豚キムチ丼 わかめスープ ガーリックポテト	大豆 みそ ぶた肉 とうふ 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう じゃがいも ごま油 油	にら にんにく たまねぎ ねぎ もやし はくさいキムチ セロリー しょうが たけのこ	676 29.0
20	水	○	麦ごはん かつおの揚げ煮 きゅうり梅かつお かぶと高野豆腐のみそ汁	かつお (かつお節) 凍り豆腐 みそ 牛乳 煮干し	米 むぎ でんぷん さとう 油 ごま	にんじん かぶ しょうが きゅうり 梅干し だいこん	603 35.1
21	木	○	麦ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめのサラダ	ぶた肉 とうふ 牛乳 くきわかめ	米 むぎ さとう でんぷん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ きゅうり もやし	566 23.4
22	金	○	スパゲティあけぼのソース ごまドレッシングサラダ メロン	ぶた肉 ベーコン えび 牛乳 生クリーム ピザチーズ	スパゲティ 小麦粉 さとう 油 バター ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ メロン	639 27.0
26	火	○	セサミトースト 肉団子スープ キャベツとコーンのサラダ	とり肉 たまご 牛乳	食パン さとう でんぷ ん はるさめ マーガリン ごま 油	にんじん こまつな もやし たけのこ 干し椎茸 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン	597 23.7
27	水	○	麦ごはん 五目肉じゃが 塩もみ野菜	ぶた肉 油揚げ (かつお節) 牛乳	米 むぎ じゃがいも つきこんにゃく さとう	にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	640 23.4
28	木	○	アスパラごはん 魚のレモン焼き 沢煮椀、おひたし	ベーコン さば (かつお節) ぶた肉 牛乳	米 油 バター	アスパラガス にんじん みつば レモン だいこん ねぎ 干し椎茸 キャベツ	571 26.3
29	金	○	チリビーンズライス 揚げワンタンサラダ きよみオレンジ	ぶた肉 大豆 牛乳	米 むぎ さとう 油 ごま油 ワンタンの皮	にんじん トマト缶 にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン きよみオレンジ	651 24.4

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
5月平均	606	26.4	18.8	2.4	339	197	0.36	0.49	18	3.0	4.6
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク