

# 平成28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	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g	
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品		
2	月	○	むぎごはん おちゃふりかけ しんじやがのそぼろに おひたし	かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう じゃがいも くるみ ずでんぶん でんぶん ごま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ	630 23.6	
6	金	○	ちゅうかふうおこわ かいせんあげぎょうざ ちんげんさいスープ	やきぶた とりにく むきえび いか ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちごめ さとう ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん たら ちんげんサイ ほししいたけ たけのこ キャベツ にんにく たまねぎ しょうが しめじ	522 23.0	
9	月	○	ホイコーローどん だいずいりあおのりポテト	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	669 24.6	
10	火	○	シナモントースト きゃべつのクリームスープ ひじきサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	しよくパン さとう じゃがいも こむぎこ ソフトマーガリン あぶら バター	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	613 20.2	
11	水	○	むぎごはん かつおのあげに ごまあえ かぶのみそしる	かつお (かつおぶし) みそ ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん かぶ しょうが キャベツ もやし かぶ たまねぎ	610 20.2	
12	木	○	さんさいうどん よもぎだんご	ぶたにく あぶらあげ (かつおぶし) とうふ あずき ぎゅうにゅう (こんぶ)	うどん しらたまこ さとう あぶら	にんじん こまつな よもぎ だいこん ぜんまい わらび ねぎ	796 28.7	
13	金	○	ポークストロガノフ カラフルサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター	あかピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン もやし グリンピース	626 22.3	
16	月	○	キムチチャーハン だいこんときゅうりのかふうあえ かきたまじる	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ビーマン こまつな はくさいキムチ だいこん きゅうり にんにく たまねぎ	544 20.8	
17	火	○	ホットチルドッグ ABCスープ カントリーサラダ	ウィンナー ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	にんじん パセリ たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし レモン	634 26.2	
18	水	○	ごぼういりドライカレー グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ビーマン アスパラガス たまねぎ ごぼう にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり	620 22.6	
19	木	○	むぎごはん さばのみそに にらともやしのごまじょうゆ のっぺいじる	さば みそ (かつおぶし) ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ちくわぶ でんぶん ごま	にら にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし だいこん	653 31.1	
20	金	○	ジャンバラヤ くきわかめのサラダ ジュシーフルーツ	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ビーマン トマトかん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり もやし ジュシーフルーツ	549 17.4	
23	月	○	むぎごはん ひじきいりわふうハンバーグ いそかあえ じゃがいものみそしる	とうふ ぶたにく たまご みそ (かつお節) ぎゅうにゅう ひじき のり わかめ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	こまつな にんじん しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ もやし だいこん ねぎ	682 30.6	
24	火	○	はるのちらし さかなのてりやき すましじる	あぶらあげ たまご さわら (かつお節) とうふ ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん さやえんどう こまつな たけのこ ほししいたけ かんぴょう しょうが ねぎ だいこん	656 30.8	
25	水	<b>開校記念日</b>						
26	木	○	にしよくサンド アスパラスープ カルシウムビーンズ	ベーコン だいず こおりどうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しよくパン じゃがいも でんぶん バター あぶら いちごジャム	アスパラガス にんじん セロリー たまねぎ しょうが にんにく	587 21.7	
27	金	○	むぎごはん とうふのちゅうかに ナムル きよみオレンジ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ きよみオレンジ	577 24.0	
30	月	○	ぶたにくのしぐれごはん きびなごのカレーあげ とうにゅうじたてのやさしいる	ぶたにく(かつおぶし) みそ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう きびなご	こめ むぎ さとう こむぎこ さつまいも こんにやく あぶら	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ キャベツ	629 29.3	
31	火	○	うぐいすあげパン にくだんごスープ おかしなめだまやき	うぐいすきなこ とりにく たまご ぎゅうにゅう カルピス	コッペパン さとう でんぶん はるさめ あぶら	にんじん こまつな もやし キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ ももかん	608 25.0	

1年生遠足

6年生移動教室

6年生  
振替休日

	エネルギー		脂質	鉄分	カルシウム			ビタミン			食塩	食物繊維
	kcal	たんぱく質 g			mg	mg	mg	B1mg	B2mg	Cmg		
5月平均	623	25.3	19.0	2.4	333	190	0.35	0.48	18	3.1	4.8	
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