

令和5年



5月献立表

練馬区立大泉東小学校

実施日	日 曜	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 (%)	夕食でおいなってほしい食品
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える				
1	月	チキンライス 牛乳 チキンヌードルスープ なつみ	鶏肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ		米 おしむぎ 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも シェルマカロニ		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ホールコーン ごまつな なつみ	586	16.5	卵類	
2	火	きなこ揚げパン 牛乳 練馬キャベツ入りポトフ 抹茶団子	きな粉 牛乳 豚肉 ベーコン		コッペパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 冷凍白玉団子 グラニュー糖		にんにく たまねぎ にんじん 練馬キャベツ パセリ	655	13.9	海藻類	
8	月	中華ちまき 牛乳 かつおのごまがらめ 大根の穂マヨ すまし汁	焼き豚 牛乳 かつお まごんぶ わかめ ちらしかまぼこ(アレルギーフリー-28品目)		米 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖 炒りごま マヨネーズ (エッグフリー)		にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが 練馬のだいこん ごまつな 糸みつば きゅうり	605	20.6	豆類	
9	火	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	牛乳 豚肉 押し豆腐 わかめ		米 おしむぎ 米サラダ油 しらたき 三温糖		たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ きゅうり 練馬キャベツ ホールコーン	598	16.9	種実類	
10	水	カラフルピラフ 牛乳 ミネストローネ おかしな目玉焼き	ベーコン 牛乳 豚肉 粉寒天		米 おしむぎ 無塩バター 米サラダ油 じゃがいも シェルマカロニ		たまねぎ マッシュルーム にんにく 黄桃缶 ホールコーン青ピーマン 赤ピーマン 練馬にんにく しょうが 練馬のキャベツ	597	13.5	きのこ類	
11	木	ごまごはん 牛乳 魚のパーベキューソース 干草和え 味噌汁	牛乳 ホキ 鶏卵 油揚げ わかめ 米みそ だいず		米 炒りごま 米サラダ油 でん粉 上白糖 じゃがいも		しょうが 練馬にんにく ねぎ りんご缶 もやし ごまつな ほうれんそう にんじん	601	19.3	果物類	
12	金	ごはん 牛乳 ミートロクック ひじきサラダ 豆乳スープ	牛乳 豚肉 だいず ナチュラルチーズ 鶏卵 ひじき ボンレスハム 鶏肉 豆乳		米 おしむぎ 米サラダ油 じゃがいも すりごま 無塩バター 薄力粉 パン粉 ごま油		たまねぎ にんじん もやし きゅうり ホールコーン きょうな	666	15.9	小魚類	
15	月	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ	だいず 豚肉 粉チーズ 牛乳		米サラダ油 オリーブ油 スパゲッティ (卵なし) 三温糖		練馬にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ 練馬のキャベツ ホールコーン きゅうり	613	17.4	芋類	
16	火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉 木綿豆腐		米 おしむぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油		しょうが にんじん 干しいたけ 練馬キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ チンゲンサイ	676	19.6	魚介類	
17	水	シーフードピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ 甘夏1	ベーコン むきえび いか 牛乳		米 おしむぎ 有塩バター じゃがいも 無塩バター 薄力粉		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー 練馬キャベツ クリームコーン なつみかん	626	12.9	卵類	
18	木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ フレンチサラダ 味噌汁	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず		米 おしむぎ 薄力粉 すりごま パン粉 炒りごま 米サラダ油 じゃがいも		ごまつな 練馬キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ 練馬のだいこん ごぼう ねぎ	671	17.5	乳類	
19	金	ドライカレー 牛乳 人参サラダ キンショウメロン	豚肉 だいず 牛乳 ダイスターズ		米 おしむぎ 無塩バター 米サラダ油 薄力粉 三温糖		練馬にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん きゅうり レモン果汁 パセリ メロン	642	13.1	芋類	
22	月	ドリア 牛乳 イタリアンスープ オレンジゼリー	ベーコン 豚肉 ピザチーズ 牛乳 鶏卵 粉チーズ 鶏卵 粉寒天		米 米サラダ油 無塩バター パン粉 じゃがいも 上白糖 薄力粉		にんじん たまねぎ マッシュルーム 練馬にんにく ホールコーン ごまつな バレンシアオレンジ みかん缶	620	13.9	海藻類	
23	火	卵とえびのチャーハン 牛乳 肉団子入りスープ 中華サラダ	鶏卵 焼き豚 むきえび 牛乳 豚肉 だいず 木綿豆腐 油揚げ ボンレスハム		米 おしむぎ 米サラダ油 でん粉 国産はるさめ ごま油 上白糖		ねぎ グリンピース しょうが 干しいたけ にんじん はくさい もやし きゅうり	624	21.9	小魚類	
24	水	かき揚げうどん (空豆) 牛乳 そら豆 フルーツ白玉	板なしかまぼこ (卵・山芋なし) 牛乳		うどん 米サラダ油 すりごま 薄力粉 マヨネーズ (エッグフリー) 上白糖 冷凍白玉団子		たまねぎ にんじん ホールコーン そらめ 干しいたけ ねぎ そらめ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	654	13.6	豆類	
25	木	ごはん 牛乳 マーマレードチキン シーザーサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ		米 おしむぎ マーマレード 三温糖 クルト ABCマカロニ (卵なし)		しょうが にんにく 練馬キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごまつな	587	19.8	魚介類	
26	金	セルフフィッシュバーガー 牛乳 カレーポークビーンズ フルーツサラダ	たら 鶏卵 牛乳 豚肉 だいず ナチュラルチーズ		コッペパン 米サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 無塩バター		練馬キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース 練馬にんにく しょうが セロリー きゅうり みかん缶 パイン缶	635	18.6	きのこ類	
29	月	北の恵みラーメン 牛乳 ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 米みそ 牛乳		むし中華めん油付き 米サラダ油 じゃがいも 上白糖		しょうが 練馬にんにく アスバラガス ホールコーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり	577	15.6	果物類	
30	火	わかめご飯 牛乳 お魚ハンバーグ みそどれサラダ 春キャベツのみそ汁	炊き込みわかめの素 みそ 牛乳 鶏卵 すけとうだら (すり身) 押し豆 腐		米 米サラダ油 パン粉 すりごま 上白糖 ごま油		たまねぎ 練馬のだいこん ぶなしめじ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	656	18.7	乳類	
31	水	ごはん牛乳 いかのカリントウ揚げ バリバリサラダ しめじのスープ	牛乳 いか ひじき ボンレスハム 豚肉 木綿豆腐		米 おしむぎ でん粉 三温糖 炒りごま ごま油 ワンタンの皮		しょうが にんじん もやし きゅうり ホールコーン ごぼう ぶなしめじ	656	19.3	豆類	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	627	16.9	30.8	2.9	364	106	2.5	198	0.27	0.37	16	6.9
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。