

12がつのこんだてひょう

平成29年度 練馬区立大泉学園小学校

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 たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金		シナモンあげパン クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ	チーズ ベーコン あさり ぎゅうにゅう	バター ミルクパン さとう じゃがいも あぶら はくりきこ	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ りょくとうもやし	642 Kcal 20.0 g
2	土		カレーライス パブリカイリサラダ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう バター じゃがいも あぶら はくりきこ	にんじん パブリカ しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご キャベツ みかん りょくとうもやし とうもろこし	668 Kcal 17.1 g
5	火		ねりマスパゲティ さつまいもとだいずのサラダ	だいず ツナ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら さとう さつまいも	にんじん だいこん レモン きゅうり	640 Kcal 24.7 g
6	水		むぎごはん あつやきたまご ひじきのマリネ さといものみぞれ	たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん はねぎ きゅうり きりぼしだいこん ごぼう もやし だいこん ぶなしめじ なめこ ねぎ	597 Kcal 24.5 g
7	木		きびごはん カツオのマリアナソース さつまいものレモンに ぐだくさんみそしる	あぶらあげ かつお みそ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら じゃがいもでんぷん さとう はくりきこ さつまいも じゃがいも	トマト にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが レモン だいこん	692 Kcal 28.2 g
8	金		ひじきキムチチャーハン にらともやしのいためもの ちゅうかふうコーンスープ	たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん ごま あぶら	にんじん ピーマン にら ねぎ しょうが キムチ にんにく りょくとうもやし とうもろこし	572 Kcal 20.9 g
11	月		ごまごはん はるまき さんしょくナムル にらたまスープ	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ はるまきのかわ ごま はくりきこ あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん ほうれんそう にら にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	601 Kcal 20.0 g
12	火		しゃけごはん じゃがいものごまずあえ とんじる	たまご とうふ しゃけ ぶたにく ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく ごま じゃがいも	パブリカ にんじん こまつな ぶなしめじ グリンピース ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	570 Kcal 23.9 g
13	水		セサミパン ペンネイリミートグラタン カラフルサラダ もやしのスープ	チーズ いんげんまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	バター セサミパン さとう ペンネマカロニ あぶら	にんじん トマト ブロッコリー パブリカ ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー とうもろこし	582 Kcal 24.8 g
14	木		むぎごはん ひじきふりかけ とうふのカレーに にんじんのたらこあえ	とうふ たらこ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま しらたき じゃがいもでんぷん	にんじん こまつな たけのこ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが	595 Kcal 25.2 g
15	金		おやこどん きりぼしだいこんのサラダ りんご	たまご とり ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぷん あぶら	ほうれんそう たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ きりぼしだいこん りんご	593 Kcal 22.5 g
18	月		ごもくあんかけやきそば あげぎょうざ フルーツあんにとんどうふ	ぶたにく なると かんでん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はくりきこ あぶら さとう じゃがいもでんぷん ぎょうざのかわ	にんじん チンゲンツァイ ねぎ にら にんにく しょうが りんご たけのこ しいたけ たまねぎ りょくとうもやし キャベツ みかん	694 Kcal 25.8 g
19	火		むぎごはん さばのみそに やさいのからみあえ ふのすましじる	とうふ まさば みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう やきふ	にんじん こまつな しょうが キャベツ ねぎ	579 Kcal 27.1 g
20	水		ガーリックライス タンドリーチキン ほうれんそうとコーンのソテー きんときまめのトマトスープ	ヨーグルト ベーコン とりにく うずらまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら バター	あかピーマン パセリトマト ほうれんそう トマト にんにく たまねぎ しょうが セロリー とうもろこし	649 Kcal 23.5 g
21	木		むぎごはん ジャンボしゅうまい かふうだいこん キムチチゲ	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら マロニー シュウマイのかわ	にら たまねぎ しょうが グリンピース だいこん はくさい キムチ えのきたけ ぶなしめじ	656 Kcal 26.6 g
22	金		むぎごはん かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツとわかめのすみそあえ きのこのさわにわん	とうふ みそ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら	かぼちゃ にんじん キャベツ なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ	690 Kcal 23.5 g
25	月	コー ヒー 牛乳	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ かにくいりりんごゼリー	シルバー ベーコン とりにく いんげんまめ パルアガー コーヒーぎゅうにゅう	ミルクパン はくりきこ パンこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん トマト パセリ キャベツ にんにく たまねぎ セロリー りんご りんごジュース	638 Kcal 26.0 g

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
今月の平均	628kcal	23.8g	29%	324mg	2.3mg	201 μgRE	0.30mg	0.43mg	16mg	5.0g	2.6g
摂取基準	640kcal	24.0g	25~30%	350mg	3.0mg	170 μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g未満