

1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	
9	火		ごこごはん れんこんいりまつかぜやき こうはくなます ななくさすいとん	あずき ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ おおむぎ もちきび もちあわ パンこ さとう はくりきこ ごま しらたまこ あぶら	にんじん せりねぎ しいたけ れんこん だいこん もやし はくさい かぶ	682 Kcal 28.5 g
10	水		チンジャオロースどん コムタンスープ いちご	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま じゃがいもでんぷん	パプリカ ビーマン ねぎ キムチ にんじん こまつな しょうが セロリー にんにく たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ いちご	588 Kcal 25.5 g
11	木		むぎごはん さわらのゆうあんやき ゆずだいこん しらたまごうに	さわら とりにく なると ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう しらたまこ さといも	にんじん こまつな しょうが ねぎ ゆず だいこん きゅうり	634 Kcal 27.7 g
12	金		ぶどうパン だいずとミートボールのトマトに じゃがいものパリパリサラダ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶどうパン はちみつ あぶら じゃがいも はくりきこ パター じゃがいもでんぷん	にんじん トマト パセリ ブロッコリー しょうが ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	640 Kcal 21.8 g
15	月		むぎごはん とりにくのピリからやき キャベツのかおりづけ じゃがいものみそしる	あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも じゃがいもでんぷん	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	626 Kcal 27.0 g
16	火		チリドック フレンチドレッシングサラダ コーンポタージュ	だいず なまクリーム ぶたにく トウバンジャン ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン さとう はくりきこ あぶら じゃがいも パター	ビーマン トマト にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんにく	608 Kcal 20.9 g
17	水		ごまごはん とうふとイカのケチャップに やさいのちゅうかふうごまあえ	いか とうふ みそ とりにく 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 ごま マロニー あぶら	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース りょくとうもやし	597 Kcal 24.3 g
18	木		バターライス アジのアップルソースかけ ほうれんそうとベーコンのソテー やさいときのこのスープ	あじ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん バター あぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ りんご セロリー キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	610 Kcal 25.6 g
19	金		むぎごはん おこのみバーグ キャベツとこまつなのしょうがびたし わかめとえのきのスープ	とうふ ぶたにく わかめ とりにく あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ じゃがいもでんぷん	にんじん こまつな はねぎ たまねぎ キャベツ ペにしょうが れんこん りょくとうもやし しょうが えのきたけ	618 Kcal 30.0 g
22	月		わかめごはん かんこくふうにくじゃが あまみそキャベツ	わかめ コチュジャン みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	623 Kcal 20.7 g
23	火		きびごはん ツナいりたまごやき やさいのごまあえ わふうきのこスープ	たまご ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ ぶなしめじ	592 Kcal 26.4 g
24	水		ポークカレーライス ひじきサラダ りんご	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいも はくりきこ さとう あぶら パター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ しょうが りんご	681 Kcal 19.9 g
25	木		むぎごはん しゃけのしおやきおろしぞえ ほうれんそうとしめじのおひたし とんじる	あぶらあげ とうふ しゃけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん だいこん ぶなしめじ ごぼう ねぎ	622 Kcal 31.3 g
26	金		ミートソーススパゲッティ パプリカいりサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう あぶら	トマト とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ パプリカ りょくとうもやし	612 Kcal 24.2 g
29	月		しょくパン てづくりいちごジャム くじらのごまケチャップがらめ やさいチャウダー	チーズ なまクリーム くじらにく とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら コーンスターチ パター ごま じゃがいもでんぷん じゃがいも はくりきこ	にんじん いちご レモン しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし セロリー グリンピース	657 Kcal 32 g
30	火		ピピンバ ワンタンスープ はなみかん	たまご ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん ワンタン あぶら ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ にんにく しょうが ぜんまい ねぎ りょくとうもやし はくさい みかん ちんげんさい	638 Kcal 26.2 g
31	水		むぎごはん ししゃものなんばんづけ こまつなとぶたにくのゆずいため あらははんべんのすましじる	ししゃも ぶたにく はんぺん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぷん さとう	こまつな にんじん いとみつば ねぎ りょくとうもやし ゆず しいたけ えのきたけ	584 Kcal 27.4 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	624kcal	25.8g	29%	323mg	2.2mg	204 µgRE	0.33mg	0.46mg	16mg	4.5g	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