

3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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	木		トンファン もやしのしるこまナムル にくだんごいりはるさめスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ 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 はるさめ あぶら	にんじん こまつな しいたけ グリーンピース ねぎ しょうが りょくとうもやし きゅうり にんにく たけのこ えのきたけ	576 Kcal 23.9 g
2	金	コー ヒー 牛乳	てりやきチキンバーガー フライドポテト ミネストローネ	とりにく コーヒーぎゅうにゅう	まるパン じゃがいも あぶら	にんじん トマト しょうが セロリー キャベツ にんにく たまねぎ	576 Kcal 23.3 g
5	月		ごもくちらしずし こうははんぺんのすましじる スイートポテト	たまご とうふ のり なまクリーム ぎゅうにゅう あらればんぺん	こめ おおむぎ さとう さつまいも ごま バター あぶら	にんじん さやえんどう ねぎ こまつな かんぴょう しいたけ えのきたけ	675 Kcal 23.2 g
6	火		シナモンあげパン とりにくのポトフ ツナマスタートサラダ	とりにく ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん ブロccoli レモンじ る にんにく たまねぎ キャベツ	601 Kcal 21.1 g
7	水		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	ぶたにく みそ わかめ コチュジャン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こんにゃく さとう あぶら	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	592 Kcal 19.0 g
8	木		チキンライス ガーリックポテト やさいスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう とうもろこし	576 Kcal 19.3 g
9	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	ほうれんそう たまねぎ グリーンピース しょうが きりぼしだいこん キャベツ りんご	582 Kcal 22.1 g
12	月		ごまごはん エビチリとうふ さんしょくナムル	えび とうふ とりにく 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 ごま 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 たけのこ しいたけ グリーンピース りょくとうもやし	576 Kcal 23.6 g
13	火		みそラーメン もちごめむしだんご デコボン	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん パンこ じゃがいもでんぷん バター もちごめ あぶら ラード	にんじん たら ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ りょくとうもやし にんにく とうもろこし しょうが デコボン	630 Kcal 25.0 g
14	水		さんしょくどん とうふしらたまじる	たまご とうふ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう しらたまこ あぶら	こまつな にんじん しょうが りょくとうもやし ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん はくさい	645 Kcal 26.5 g
15	木		むぎごはん さばのみそに やさいのこんぶあえ さわにわん	さば みそ ぶたにく こんぶ 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	にんじん しょうが キャベツ ごぼう しいたけ だいこん たけのこ	585 Kcal 26.6 g
16	金		ポークカレーライス スティックやさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら ごま バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご だいこん きゅうり	650 Kcal 18.9 g
19	月		むぎごはん ひじきいりあつやきたまご キャベツともやしのしょうがびたし じゃがいものみそしる	たまご あぶらあげ ひじき わかめ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ グリーンピース りょくとうもやし	593 Kcal 25.2 g
20	火		せきはん とりにくのピリからやき キャベツのごまあえ おいわいすましじる いちご	ささげ とりにく なると ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう じゃがいもでんぷん ごま あぶら	にんじん こまつな みつば しょうが にんにく キャベツ しいたけ いちご	578 Kcal 23.9 g

食材購入の都合により、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	603kcal	23.0g	27%	304mg	2.0mg	198 μgRE	0.25mg	0.40mg	16mg	4.3g	2.7g
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