

4がつのこんだてひょう

平成30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
10	火		きびごはん さわらのさいきょうやき なのはなのからみあえ さわにわん さくらゼリー	さわら みそ ぶたにく パールアガー ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう じゃがいもでんぷん	にんじん なばな しょうが キャベツ ごぼう しいたけ だいこん たけのこ レモンかじゅう	593 Kcal 27.2 g
11	水		ぶたキムチどん ちゅうかふうコーンスープ	たまご 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	にら にんにく たまねぎ ねぎ りょうとうもやし キムチ とうもろこし	598 Kcal 26.1 g
12	木		はちみつトースト ツナドレサラダ チリコンカン	だいたい ツナ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ さとう バター あぶら	にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム	592 Kcal 24.0 g
13	金		こうやどうふのそぼろどん ツナときゅうりのすのもの きよみオレンジ	こおりどうふ とりにつく ツナ 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	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ きゅうり もやし きよみオレンジ	594 Kcal 26.8 g
16	月		カレーライス コロコロやさいサラダ <small>ねんせい きゅうしよくがいし 1年生～給食開始～</small>	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター じゃがいも あぶら はくりきとう さとう	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	674 Kcal 19.7 g
17	火		マーボーどうふどん きりぼしだいこんのサラダ ミニトマト	どうふ ひじき 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 ごま じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ ミニトマト にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ グリーンピース きりぼしだいこん	604 Kcal 24.9 g
18	水		にしよくサンド バリバリポテトサラダ むぎいりミネストローネ	ベーコン とりにつく いんげんまめ ぎゅうにゅう	くろざとうしょくパン しょくパン バター じゃがいも はちみつ おおむぎ あぶら	ブロッコリー にんじん トマト いちごジャム キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー	624 Kcal 21.0 g
19	木		むぎごはん ししゃものなんばんづけ りんごとさつまいものにも はるやさいのみそしる	あぶらあげ ししゃも みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぷん さつまいも さとう じゃがいも	にんじん さやえんどう ねぎ りんご オレンジジュース たまねぎ キャベツ	696 Kcal 24.8 g
20	金		だいたいりみートソーススパゲッティ コールスローサラダ	だいたい ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう あぶら	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	625 Kcal 25.8 g
23	月		ガーリックライス タンドリーチキン キャロットドレッシングサラダ レタススープ	ヨーグルト ベーコン とりにつく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう バター あぶら	あかピーマン パセリ こまつな にんじん にんにく たまねぎ キャベツ だいこん セロリー とうもろこし レタス	609 Kcal 22.4 g
24	火		ゆかりごはん うどわかめのすみそあえ なまあげのふきよせ	なまあげ みそ とりにつく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにゃく あぶら じゃがいもでんぷん ごま	にんじん さやいんげん うど キャベツ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ	652 Kcal 23.9 g
25	水		ごまごはん はるまき さんしょくナムル ローペンタン	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ビーフン はるまきのかわ あぶら じゃがいもでんぷん ごま	にんじん ほうれんそう もやし チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ はくさい	675 Kcal 22.0 g
26	木		むぎごはん サバのたつたあげ やさいのごまあえ よしのじる	さば とりにつく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぷん ごま さとう はくりきこ	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	594 Kcal 24.9 g
27	金		おやこどん きのことやさいのおろしあえ りんご	たまご とりにつく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら こんにゃく	ほうれんそう にんじん ゆず たまねぎ グリーンピース りんご ぶなしめじ だいこん	584 Kcal 23.5 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	622kcal	24.1g	29%	328mg	2.2mg	206 μgRE	0.28mg	0.44mg	16mg	4.6g	2.5g
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