

5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
1	火		ちゅうかちまき だいこんときゅうりのちゅうかあえ ワタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ワタンのかわ あぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ グリンピース きゅうり だいこん はくさい りょくとうもやし たけのこ	582 Kcal 22.4 g
2	水		たけのごはん きのこやさいのおろしあえ いわしのつみれじる まっちゃんミルクゼリー	とうふ とりにく いわし みそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく じゃがいもでんぶ あぶら	ほうれんそう にんじん たけのこ ぶなしめじ だいこん ゆず はくさい ごぼう ねぎ しょうが	595 Kcal 24.1 g
7	月		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 じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	577 Kcal 20.1 g
8	火		きびごはん いわしのうめに ひじきサラダ かぼちゃのみそしる	いわし ハム ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら	にんじん かぼちゃ うめぼし しょうが ねぎ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ	638 Kcal 27.1 g
9	水		ちゅうかどん わかめとたまごのスープ つぶつぶみかんゼリー	たまご なたと わかめ ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぶ さとう ごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい みかん オレンジジュース	582 Kcal 20.2 g
10	木		シナモンあげパン オニオンドレッシングサラダ きんときまめのトマトスープ	ベーコン とりにく うずらまめ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう あぶら	にんじん トマト りょくとうもやし キャベツ パセリ とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー	579 Kcal 18.3 g
11	金		ゆかりごはん あまみそキャベツ じゃがいものカレーに	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごま あぶら	にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし たまねぎ	614 Kcal 19.3 g
14	月		むぎごはん ハンバーグマトソース あかピーマンいりキャベツのサラダ もやしのスープ	たまご だいたい わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら	あかピーマン にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー りょくとうもやし	632 Kcal 25.8 g
15	火		ひじきごはん ちくわのいそべあげ すみそサラダ	だいたい あぶらあげ とりにく ちくわ みそ ひじき あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし たまねぎ	635 Kcal 23.4 g
16	水		えびとそらまめのクリームスパゲッティ ツナマスタードサラダ	えび なまクリーム ベーコン ツナまぐろ ぎゅうにゅう	スパゲティ はくりきこ さとう あぶら パター	にんじん そらまめ たまねぎ マッシュルーム にんにく レモン	654 Kcal 25 g
17	木		むぎごはん とりにくのピリからやき ほうれんそうとしめじのおひたし じゃがいもたまねぎのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶ ごま じゃがいも あぶら	ほうれんそう しょうが にんにく ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	600 Kcal 25.4 g
18	金		キムチチャーハン にらともやしのいためもの トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう トック あぶら ごま	にんじん ピーマン たら ねぎ にんにく しょうが キムチ りょくとうもやし たまねぎ しいたけ たけのこ	582 Kcal 20.6 g
21	月		むぎごはん サバのカレーニエル パセリポテト レタススープ	さば ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ じゃがいも パター あぶら	パセリ にんじん たまねぎ セロリー とうもろこし レタス	603 Kcal 24 g
22	火		ジャ-ジャンどうふ きゅうりとわかめのすのもの	なまあげ わかめ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶ あぶら	にんじん しょうが しいたけ たけのこ にんにく キャベツ ねぎ きゅうり	586 Kcal 22.6 g
23	水		チルドック フレンチドレッシングサラダ コーンポタージュ	だいたい ベーコン トウバンジャン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	コッパン さとう パター はくりきこ じゃがいも あぶら	ピーマン トマト にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	608 Kcal 20.9 g
24	木		わかめごはん ししゃものすやき やさいのうまに りんご	ししゃも とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さとう ごま あぶら	にんじん しいたけ たけのこ だいこん りんご	589 Kcal 25.4 g
25	金		むぎごはん チキンカツ キャベツとこまつなのしょうがびたし わふうきのこスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ はくりきこ さとう あぶら	こまつな にんじん キャベツ しょうが しいたけ ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	677 Kcal 26.3 g
29	火		ごまごはん とうふとイカのケチャップに やさいのごまだれあえ	いか 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 じゃがいもでんぶ マロニー 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 ねぎ グリンピース りょくとうもやし	597 Kcal 24.3 g
30	水		むぎごはん ひじきいりあつやきたまご おかかあえ グリーンアスパラののみそしる	たまご とうふ とりにく みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	こまつな にんじん しいたけ グリーンアスパラガス しょうが たまねぎ グリンピース はくさい だいこん ねぎ	587 Kcal 25.3 g
31	木		ハヤシライス パプリカいりサラダ メロン	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ あぶら バター	にんじん あかきピーマン トマト にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム りょくとうもやし グリンピース キャベツ メロン	657 Kcal 18.5 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	607kcal	22.9g	29%	322mg	2.0mg	204 μgRE	0.25mg	0.41mg	14mg	4.1g	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