

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 きのこやさしいのおろしあえ 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 やさしいスープ | 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 なると 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 だいず 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 | だいず 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 | だいず 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 やさしいうまに 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 やさしいごまだれあえ | 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 |