

12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 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	
4	火		ねりまだいこんスパゲティ マセドアンサラダ	ツナ きざみのり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう はちみつ あぶら	にんじん だいこん レモン きゅうり とうもろこし	597 Kcal 22.7 g
5	水		だいずもやしのそぼろごはん やさいのごまだれあえ にくだんごいりはるさめスープ	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 はるさめ あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが だいずもやし キャベツ りょくとうもやし たけのこ しいたけ えのきたけ ながねぎ	613 Kcal 25.2 g
6	木		メキシカンピラフ バジルドレッシングサラダ コーンポタージュ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ りょくとうもやし きゅうり	672 Kcal 19.4 g
7	金		あぶたまどん きりぼしだいこんのサラダ りんご	たまご とりにく あぶらあげ ちくわ 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	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きりぼしだいこん しょうが りんご	608 Kcal 24.3 g
10	月		むぎごはん かつおのマリアナソースがけ さつまいもとだいずのサラダ くたくさんみそしる	だいず あぶらあげ かつお 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 はくりきこ さつまいも さとう じゃがいも	トマト にんじん ほうれんそう しょうが きゅうり だいこん ながねぎ	656 Kcal 27.3 g
11	火		シナモンあげパン クラムチャウダー ツナドレサラダ	ベーコン あさり ツナ チーズ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	594 Kcal 18.9 g
12	水		ごまごはん キムチチゲ こまつなともやしのナムル はなみかん	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう マロニー ごま あぶら	にら こまつな はくさい キムチ えのきたけ ぶなしめじ にんにく りょくとうもやし みかん	609 Kcal 19.8 g
13	木		むぎごはん おこのみバーグ いとかんでんのごまずあえ にらとえのきのスープ	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ あおのり いとかんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま パンこ さとう じゃがいもでんぷん	にんじん にら 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 きゅうり えのきたけ	603 Kcal 27.1 g
14	金		ゆかりごはん ぶたにくのさんしゅうに あまみそキャベツ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいも さとう こんにやく あぶら	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	607 Kcal 20.6 g
17	月		マーガリンパン ペネイリミートグラタン キャベツのスープ	ぶたにく とりにく だいず ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	マーガリンパン さとう ペネマカロニ じゃがいも あぶら	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ キャベツ	599 Kcal 23.7 g
18	火		ごまごはん はるまき さんしよくナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま はるさめ はくりきこ あぶら はるまきのかわ じゃがいもでんぷん	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ りょくとうもやし とうもろこし ながねぎ	621 Kcal 19.5 g
19	水		むぎごはん サバのみそに やさいのからみあえ じゃがいものだんごじる	さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	にんじん こまつな しょうが キャベツ しいたけ だいこん ながねぎ	617 Kcal 25.6 g
20	木		チキンカレーライス フレンチドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター じゃがいも はくりきこ さとう あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	664 Kcal 19.1 g
21	金		キムタクごはん かぼちゃのそぼろあんかけ いわしのつみれじる ゆずゼリー	ぶたにく とりにく みそ いわし とうふ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん はちみつ あぶら ごま	にんじん かぼちゃ しょうが だいこん キムチ だいこん はくさい ごぼう ながねぎ ゆず	717 Kcal 25.7 g
25	火	ヨー ビー 牛乳	まるパン タンドリーチキン ハニーサラダ ABCミネストローネ	とりにく ベーコン ヨービーぎゅうにゅう	まるパン はちみつ ABCマカロニ あぶら エッグケアマヨネーズ (卵不使用)	ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ	589 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	マグネシウム	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	15%	30%	316mg	85mg	2.2mg	207 μgRE	0.23mg	0.39mg	15mg	4.4g	2.6g
摂取基準	650kcal	13~20%	25~30%	350mg	50mg	3.0mg	200 μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g未満