

1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
				血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火		むぎごはん れんこんいりまつかぜやき こうはくなます ななくさじる	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら ごま	にんじん せり だいこん ながねぎ しいたけ れんこん キャベツ だいこん かぶ はくさい	627 Kcal 27.5 g
9	水		ぶどうパン とうにゅうクリームシチュー ごぼうチップサラダ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ぶどうパン じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ごぼう	592 Kcal 20.3 g
10	木		ごまごはん イカととうふのケチャップに やさしいごまだれあえ	とりにく みそ トウバンジャン いか とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん 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 グリンピース りょくとうもやし ながねぎ	592 Kcal 24.3 g
11	金		きんぴらごはん ひじきいりあつやきたまご しらたまごうに	ぶたにく とりにく たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう しらたまだんご さとも あぶら ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん ながねぎ	664 Kcal 29.2 g
15	火		たこめし すみそサラダ にこみおでん	あぶらあげ たこ みそ ちくわ あげボール こんぶ がんもどき うずらたまご わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	にんじん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ りょくとうもやし だいこん	591 Kcal 24.6 g
16	水		ひじきキムチチャーハン にらともやしのいためもの トックスープ	ぶたにく ひじき 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 にら 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 ながねぎ	628 Kcal 20.3 g
17	木		ガーリックライス サバのカレームニエル ほうれんそうとコーンのソテー やさしいじゃがいものスープ	さば ぶたにく 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 バター あぶら	あかピーマン ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリー	646 Kcal 25.6 g
18	金		おやこどん キャベツときりぼしだいこんのサラダ くだもの(りんご)	たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ しょうが りんご	592 Kcal 22.8 g
21	月		えびピラフ オニオンドレッシングサラダ だいずとミートボールのトマトソースに	えび とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん じゃがいも はくりきこ バター あぶら	にんじん トマト たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが グリンピース キャベツ りょくとうもやし ながねぎ とうもろこし	632 Kcal 22.5 g
22	火		むぎごはん さといものすきやきコロッケ キャベツともやしのしょうがじょうゆあえ とうふとなめこのみそしる	ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さといも こんにゃく さとう はくりきこ パンこ あぶら	にんじん しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ りょくとうもやし なめこ	702 Kcal 21.2 g
23	水		チンジャオロースどん わかめとたまごのスープ ぶどうゼリー	たまご ぶたにく わかめ かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん さとう あぶら ごま	あかピーマン ピーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ながねぎ ぶどうジュース	591 Kcal 23.1 g
24	木		むぎごはん しゃけのしおやきおろしぞえ ほうれんそうとしめじのおひたし とんじる	しゃけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ	606 Kcal 30.7 g
25	金		ミートソーススパゲッティ フレンチドレッシングサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ 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	606 Kcal 23.6 g
28	月		しょくパン てづくりいちごジャム くじらとじゃがいものごまケチャップあえ いんげんまめのミルクスープ	くじらにく みそ とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン コーンスターチ じゃがいもでんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん いちご レモンかじゅう しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	588 Kcal 28.5 g
29	火		ガバオライス トマトとたまごのスープ	だいず ぶたにく とりにく トウバンジャン たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら じゃがいもでんぶん	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな トマト にんにく たまねぎ	676 Kcal 30.9 g
30	水		むぎごはん ひじきふりかけ じゃがいものそぼろに 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 じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん ごま あぶら	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	647 Kcal 21.1 g
31	木		バターライス ポークストロガノフ バジルドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ はくりきこ さとう バター あぶら	にんじん トマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ りょくとうもやし きゅうり オレンジ	612 Kcal 20.3 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	623kcal	16%	29%	309mg	89mg	2.1mg	207 μgRE	0.28mg	0.41mg	17mg	4.5g	2.5g
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