

3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	
1	金		てりやきチキンバーガー フライドポテト ミネストローネ オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう	まるパン ジャがいも あぶら	にんじん トマト しょうが キャベツ にんにく たまねぎ セロリー オレンジ	650 Kcal 27.8 g
4	月		ごもくちらしずし キャベツともやしのしょうがじょうゆあえ こうはくはんぺんのすましじる ももゼリー ひなまつり給食	たまご とうふ あなご あられはんぺん のり ぎゅうにゅう パールアガー	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら	にんじん さやえんどう こまつな かんぴょう しいたけ キャベツ りょくとうもやし しょうが えのきたけ ながねぎ ピーチジュース もも(缶詰)	653 Kcal 28.0 g
5	火		むぎごはん ポークケチャップ ほうれんそうのソテー やさいときのこのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	617 Kcal 25.6 g
6	水		マーボーどうぶどん キャベツときりぼしだいこんのサラダ りんご	とうふ みそ ぶたにく トウバンジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	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 ながねぎ グリンピース キャベツ きりぼしだいこん りんご	623 Kcal 24.5 g
7	木		ひじきごはん ツナいりたまごやき しらたまごうに	とりにく あぶらあげ だいず たまご ベーコン ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめさとう さとう しらたまだんご あぶら さといも	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん ながねぎ	703 Kcal 30.0 g
8	金		チリドック バジルドレッシングサラダ コーンポタージュ	だいず ベーコン ぶたにく トウバンジャン なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン さとう はくりきこ パター 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 りょくとうもやし きゅうり とうもろこし	653 Kcal 23.1 g
11	月		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	641 Kcal 21.2 g
12	火		ねりマスバゲティ イカとやさいのカレーマリネ おかしなめだまやき	ツナ いか かんてん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら	あかピーマン きピーマン だいこん レモンじる きゅうり たまねぎ もも(缶詰)	682 Kcal 30.1 g
13	水		ビビンバ サンラータン	たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん こんにやく あぶら ごま	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが ぜんまい りょくとうもやし しいたけ たけのこ	598 Kcal 25.2 g
14	木		むぎごはん さばのみそに やさいのからみあえ きのこのさわにわん	さば とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	にんじん こまつな しょうが キャベツ なめこ えのきたけ しいたけ ながねぎ	588 Kcal 27.8 g
15	金		ごぼういりドライカレー パプリカいりサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく レンズまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん あかピーマン きピーマン にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリンピース ほしぶどう キャベツ りょくとうもやし とうもろこし もも(缶詰) みかん りんご	716 Kcal 24.3 g
18	月		ちゅうかどん ちゅうかふうコーンスープ	いか うずらたまご たまご ぶたにく なると ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいもでんぶん あぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ たまねぎ ながねぎ しいたけ はくさい とうもろこし	591 Kcal 23.6 g
19	火		むぎごはん たらのさいきょうやき きのこやさいのおろしあえ ぶたじゃがみそじる	たら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにやく ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん ぶなしめじ だいこん ながねぎ ゆず	595 Kcal 24.2 g
20	水	ジョア	せきはん とりのからあげ あまみそキャベツ おいわいすましじる いちご そつぎょういわ 卒業祝い給食	ささげ とりにく みそ なると ジョア(ブレン)	こめ もちこめ じゃがいもでんぶん はくりきこ さとう ごま あぶら	にんじん みつば しょうが キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ しいたけ いちご	649 Kcal 19.8 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	639kcal	16%	29%	309mg	91mg	2.2mg	242 μgRE	0.28mg	0.41mg	15mg	4.8g	2.7g
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