

2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	金		むぎごはん いわしのタルタルソースやき さつまいもとだいずのサラダ とうふとわかめのスープ	いわし たまご だいず とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さつまいも さとう あぶら じゃがいもでんぶん ごま エッグケアマヨネーズ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり ながねぎ	680	Kcal 26.5 g
4	月		むぎごはん ハンバーグマトソース コールスローサラダ やさしいときのこのスープ	だいず たまご 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	にんじん しょうが とうもろこし セロリー たまねぎ キャベツ えのきたけ しめじ	621	Kcal 24.4 g
5	火		やきにくガーリックライス ビーフンスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめおおむぎ さとう ビーフン あぶら マーガリン	にんじん こまつな にんにく たまねぎ ごぼう セロリー しいたけ えのきたけ	575	Kcal 21.8 g
6	水		あぶたまどん きりぼしだいこんのサラダ くだもの(りんご)	たまご あぶらあげ とりにく ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん 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 しょうが きりぼしだいこん キャベツ りんご	608	Kcal 24.3 g
7	木		セサミトースト とりにくのポトフ ツナマスタードサラダ	だいず とりにく ウィンナー ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さとう ごま マーガリン あぶら	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ レモン	581	Kcal 21.4 g
8	金		わかめごはん とうふのカレーに キャベツのごまあえ	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん ごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ	582	Kcal 23.5 g
12	火		ごまごはん キムチチゲ みそドレサラダ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう マロニー さとう ごま あぶら	にら にんじん こまつな はくさい はくさいキムチ えのきたけ しめじ キャベツ	621	Kcal 19.8 g
13	水		こうやどうふのそぼろどん ツナときゅうりのすのもの くだもの(オレンジ)	こおりどうふ とりにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ きゅうり りょくとうもやし オレンジ	603	Kcal 27.3 g
14	木		エクレアパン ポテトツナドレサラダ むぎいりミネストローネ	ツナ ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	ミルクパン チョコレート じゃがいも さとう おおむぎ あぶら	にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリー	634	Kcal 19.8 g
15	金		しゃげごはん だんごまぞうに	しゃげ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいもでんぶん しらたまだんご	にんじん こまつな しめじ はくさい グリンピース ながねぎ たまねぎ れんこん しょうが しいたけ	590	Kcal 26.8 g
18	月		こまつなビスキュイパン かぼちゃのシチュー バジルドレッシングサラダ	たまご なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	まるパン はくりきこ さとう バター あぶら	こまつな にんじん かぼちゃ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム りょくとうもやし	604	Kcal 19.0 g
19	火		むぎごはん アジのりんごソースかけ あまみそキャベツ じゃがいものみそしる	あじ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぶん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご キャベツ りょくとうもやし ながねぎ	665	Kcal 27.5 g
20	水		ジャージャンどうふどん わかめとたまごのスープ	たまご なまあげ みそ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	にんじん しょうが しいたけ たけのこ キャベツ ながねぎ にんにく たまねぎ	610	Kcal 24.3 g
21	木		オムチキンライス しろいんげんまめのポタージュ	たまご とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ バター じゃがいも あぶら	にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ	647	Kcal 24.2 g
22	金		ゆかりごはん ししゃものやさしいあんかけ かぼちゃすいとん	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま はくりきこ さとう じゃがいもでんぶん あぶら しらたまご	にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが だいこん はくさい ながねぎ	618	Kcal 22.1 g
25	月		むぎごはん のりのつくだに にくじゃが うどわかめのすみそあえ	のり わかめ みそ ぶたにく 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	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ とうきょううど キャベツ	622	Kcal 20.7 g
26	火		みそラーメン ジャンボあげぎょうぎ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ラード ぎょうぎのかわ はくりきこ あぶら マーガリン	にんじん にら たまねぎ しょうが キャベツ りょくとうもやし ながねぎ とうもろこし にんにく	643	Kcal 24.5 g
27	水		ハヤシライス キャベツのサラダ	ぶたにく わかめ 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 あぶら バター	にんじん トマト あかピーマン にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし	629	Kcal 18.0 g
28	木		さんしょくどん さわにわん	たまご とりにく ぶたにく みそ 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	こまつな にんじん しょうが りょくとうもやし ごぼう しいたけ だいこん たけのこ	613	Kcal 27.0 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	618kcal	15%	30%	331mg	82mg	2.0mg	207 μgRE	0.25mg	0.39mg	13mg	4.2g	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