令和３年度　５月の献立

上段：３～４年生（１～２年は0.9倍、５～６学年は1.1倍）
下段：７～９年生

練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
6	木	中華おこわ　牛乳　子供の日メニュー 卵スープ 中華ポテトサラダ	とりにく ほたてのかいばしら ぎゅうにゅう とうふ たまご	もちごめ こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ きくらげ　チンゲンサイ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	596 766	14.5 14.3
7	金	ピースそぼろご飯 牛乳 みそ汁 かつおの磯香揚げ 野菜のポン酢和え	ぶたにく ぎゅうにゅう こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつお あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	グリンピース しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな ゆず レモン	657 802	21.2 21.3
10	月	エビクリームライス 牛乳 鶏のバーベキュー焼き 野菜のマスタードサラダ	えび ベーコン ぎゅうにゅう 生クリーム　とりにく	こめ バター あぶら こむぎこ さとう りんご じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム パセリ ねぎ　レモン こまつな	714 887	16.2 16.2
11	火	けんちんうどん 牛乳 竹輪の抹茶あげ　かぼちゃの天ぷら 小松菜とキャベツのおかかあえ	こんぶ けずりぶし とりむね あぶらあげ　ぎゅうにゅう ちくわ	うどん さといも さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ　こまつな キャベツ	731 821	17.0 14.5
12	水	チャーハン 牛乳 ワカメスープ　豆あじのたつた揚げ 糸寒天サラダ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あじ ハム かんてん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ ごま こめこ　ごま さとう	にんにく しょうが コーン グリンピース ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	606 737	17.0 16.7
13	木	ダイスチーズパン 牛乳 ポトフ　ツナサラダ おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ かんてん コンデンスミルク	ダイスチーズパン あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ セロリー さやいんげん きゅうり あかピーマン にんにく ももかん	672 849	16.8 16.7
14	金	麦ご飯　牛乳　豚汁 和風豆腐入りハンバーグ キャベツのゆかり和え	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ　とうふ ひじき たまご	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく パンこ さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ　えだまめ キャベツ きゅうり	659 843	18.0 17.6
17	月	チキンライス　牛乳 マカロニのクリームスープ マセドアンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ 生クリーム	こめ むぎ　あぶら マカロニ かたくりこ じゃがいも さとう マヨネーズ（エッグフリー）	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー えだまめ	672 819	14.4 14.0
18	火	牛丼　牛乳 みそ汁　からし和え 冷凍みかん	ぎゅうにく ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ　わかめ みそ	こめ むぎ　あぶら しらたき さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん	773 935	14.4 14.3
19	水	ガーリックフランス　牛乳 ポークビーンズ 春キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトフランスパン マーガリン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ オリーブゆ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリー トマトかん マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	631 794	15.8 15.4
20	木	キムチチャーハン　牛乳 春雨スープ　ジャンボ揚げぎょうざ きよみオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ ぎょうざのかわ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ もやし きくらげ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にら きよみ	601 711	15.6 15.3
21	金	ポークカレー　牛乳 チーズサラダ ふるふるフルーツゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター あぶら さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん セロリー キャベツ あかピーマン こまつな レモン パインアップルかん ももかん みかんかん	772 946	12.3 12.0
24	月	麻婆豆腐丼　牛乳 中華サラダ メロン	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう かんてん ロースハム	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり メロン	608 739	17.4 17.2
25	火	ご飯　牛乳 なめこ汁　チキン南蛮 和風サラダ	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ あぶらあげ　みそ とりにく	こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ（エッグフリー） ごまあぶら　ごま	なめこ だいこん にんじん ねぎ しょうが　にんにく たまねぎ　ピクルス パセリ　キャベツ こまつな レモン ゆず	689 856	14.7 14.8
26	水	フレンチトースト　牛乳 鶏肉のトマト煮　アーモンドサラダ きよみオレンジ	たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょくパン バター さとう オリーブゆ じゃがいも アーモンド	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん えだまめ しめじ キャベツ もやし あかピーマン きよみ	648 810	17.5 17.2
27	木	わかめごはん　牛乳 豚汁　さばの塩焼き 切干し大根のふくめ煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう こんぶ　ぶたにく あぶらあげ みそ さば とりにく	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	718 896	18.6 18.7
28	金	ソースかつ丼　がんばれ! 運動会メニュー 牛乳　みそ汁 カリカリじゃこサラダ　冷凍みかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ　レモン ゆず みかん	743 929	16.5 16.9

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数１７回
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。
※　給食費は期日までにお納めください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	676	16.3	30.1	2.3	382	114	2.3	240	0.43	0.53	42	5.4
	832	16.0	29.6	2.9	432	140	3.0	285	0.53	0.63	53	6.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上