



# 献立表

ねりまくりつ はしどしょうがっこう  
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりまくりつ 牛乳	のりまくりつ こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	金	○	ちゅうかおこわ あおなとしめじのスーフ ちゅうかきゅうり	766	28.8	牛乳 ぶたにく とうふ	米 もち米 油 ごま油 でんこ さとう	にんじん たけのこ ほししたけ しめじ ちんげんさい きゅうり
4	月		みどりの日					
5	火		こどもの日					
6	水		振替休日					
7	木	○	揚げパン にくだんごいりやさいスーフ あんぱんせりー	766	28.8	牛乳 きなこ、ぶたにく たまご とうふ 生クリーム	ミルクパン、油、グラニュー糖 じゃがいも、さとう でんこ はるさめ こなかんてん	にんじん ねぎ しょうが たけのこ はくさい ほししたけ おうとう
8	金	○	むぎごはん ひじきのふりかけ やさいとあつあけのうまに れんこんサラダ	624	22.8	牛乳 しらす とりにく 生揚げ ウズラ卵	米 麦 さとう でんぶん ひじき 白ごま こんやく マヨネーズ	にんじん、たけのこ たまねぎ さやいんげん れんこん きゃべつ
11	月	○	たくわんごはん はっちゃんとうふ やさいのからしあえ	592	27.6	牛乳 しらす ぶたにく とうふ	米 麦 しろうごま でんこ 油 ごま油	だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししたけ もやし 干しいたけ ちんげんさい きゃべつ
12	火	○	3、4年生通足 にくみどうどん スイートポテト	577	22.0	牛乳 ぶたにく かつおぶし かまぼこ 卵黄 卵白 生クリーム	うどん さとう バター 油 さつまいも	しょうが、にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう
13	水	○	ガーリックライス フレッシュとまとスーフ アスパラガスのソテー	605	22.3	牛乳 ベーコン しらす とりにく たまご	米 パター 油 でんこ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー じゃがいも トマト ピーマン アスパラガス 赤ピーマン
14	木	○	うめわかめごはん まさごあげ いもこじり	643	28.7	牛乳 とりひき肉 とうふ しらす たまご かつおぶし ぶたにく	米 もち米 白ごま でんこ さとう 油 こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな
15	金	○	たけのこごはん さばのぶんがほし じゃがいもみそじる くだもの	604	30.6	牛乳 油揚げ かつおぶし さば	米 さとう じゃがいも	にんじん きゃべつ ねぎ くだもの
18	月	○	ひじきごはん のりのつくだに ちくわのいせべあげ けんちんじる	650	28.9	牛乳 とりにく 油揚げ だいす とうふ ちくわ たまご	米 油 さとう さといも こんにやく こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ
19	火	○	むぎごはん のりのつくだに さわらのかわりやき やさいみそじる	590	26.9	牛乳 さわら かつおぶし とうふ	米 むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん ほししたけ
20	水	○	ジャージャー麺 ハニーサラダ	653	24.9	牛乳 ぶたひきにく	油 中華めん ごま油 白いりごま さとう でんこ じゃがいも	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ブロッコリー きゃべつ
21	木	○	だいすわかめごはん とりにくのていやき こまつのごまあえ のっぺい汁	661	29.8	牛乳 だいす とりにく かつおぶし とうふ	米 白いりごま さとう こんにやく さといも でんこ	しょうが こまつな にんじん だいこん ねぎ
22	金	○	カレーライス ぶくじんつけ わかめサラダ	720	23.1	牛乳 ぶたにく	米 むぎ 油 白いりごま じゃがいも パター こむぎこ さとう ごま油	にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ コーン こまつな ぶくしんすけ
25	月	○	ごまごはん はるさめサラダ ジャンボシュウマイ かんとんスーフ	618	27.9	牛乳 ぶたひきにく ぶたにく とうふ	米 白いりごま でんこ さとう シュウマイの皮 ごま油 はるさめ	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん ほししたけ はくさい たけのこ ちんげんさい ローリエ もやし ほうれんそう
26	火	○	めかぶごはん えびだんごスーフ きゅうりだいにんのピリからあえ	563	27.6	牛乳 とりひきにく えび とうふ あぶらあげ	米 むぎ 油 こんにやく さとう 白いりごま でんこ	しょうが にんじん たけのこ ほししたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり
27	水	○	練馬スパゲッティ あおなとしょうがあえ まっちゃマフィン	663	24.6	牛乳 ツナ たまご	オリーブ油 スパゲッティ さとう プレミックス バター	だいこん ほうれんそう もやし にんじん しょうが
28	木	○	むぎごはん こんさいのごまみそじる ししゃもの二色あげ もやしのあえもの	625	27.7	牛乳 ししゃも たまご かつおぶし とりにく	米 麦 油 こむぎこ じゃがいも 白ごま ごま油 ラー油	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし こまつな
29	金	○	コーンマヨネーズ バイザンヌスーフ サラダ	791	28.3	牛乳 ハム しらす とりにく ベーコン	しょくばん マヨネーズ 白ごま 油 さとう ごま油	コーン こまつな にんじん もやし にんにく にんじん たまねぎ かぶ ピーマン

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

● 5月のおたんじょうび給食は13日水曜日です。☆5月生まれの人はお楽しみに☆

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月	635	26.3	22.4	350	2.5	251	0.41	0.55	2.4	2.9	4.4
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0