



# 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	のみの 牛乳	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	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
2	月	○	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	515	22.6	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、干しいたけ しめじ、チンゲンサイ、きゅうり
3	火		憲法記念日					
4	水		みどりの日					
5	木		こどもの日					
6	金	○	きなご揚げパン にくだんご入りやさいスーフ フドウゼリー	717	27.5	牛乳、ぶたひき肉、たまご とうふ、	ミルクパン、油、きなご、 さとう、でんこ、マロニー ごま油	しょうが、ねぎ、れんこん、にんじん はくさい、干しいたけ、ブドウジュース
9	月	○	練馬スパゲッティ あおなとしょうががあえ ハチミツケーキ	564	22.4	牛乳、ツナ、のり、	オリーブ油、スパゲティ、さとう ホットケーキミックス、ベーキングパウダー ソフトマーガリン、はちみつ	だいこん、にんじん、しょうが ほうれんそう、もやし
10	火	○	素ごはん・のりのつくだに さわらかわい焼き やさいたっぷりみそ汁	589	26.8	牛乳、さわら、みそ、のり	米、むぎ、さとう、 こんにゃく、じゃがいも、	ねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん だいこん、こまつな、干しいたけ
11	水	○	おたんじょうび給食 えびピラフ ポルシチ	607	25.9	牛乳、エビ、ぶたにく、 だいず、生クリーム	米、バター、油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、かぶ キャベツ
12	木	○	コーンマヨトースト ペイザンヌスーフ くだもの	729	25.9	牛乳、ボンレスハム、 とりももにく、ベーコン	食パン、マヨネーズ、油	コーン缶、にんにく、たまねぎ、 にんじん、かぶ、ピーマン いんげんまめ、くだもの
13	金	○	素ごはん ひじきのふりかけ はるやさいとあつあけのうま煮	573	21.6	牛乳、ひじき、しらす とりももにく、なまあげ ウズラたまご	米、むぎ、さとう、こんにゃく じゃがいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ さやいんげん
16	月	○	たくあんごはん 八珍豆腐 やさしいからしあえ	589	27.5	牛乳、しらす、のり、ぶたにく とうふ	米、むぎ、白ごま、油、 でんこ、ごま油	だいこん(たくわん)、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし
17	火	○	肉みそうどん スイートポテト	576	21.9	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、 みそ、たまご、生クリーム	うどん、油、さつまいも、 さとう、バター	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、 ほうれんそう
18	水	○	ガーリックライス ABCスーフ やさしいソテー	577	20.5	牛乳、ベーコン、しらす、 とりにく	米、バター、油、ぎゃがいも まかろに	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、コーン缶
19	木	○	うめわかごはん まさご揚げ いちご汁	638	28.6	牛乳、わかめ、とりひきにく、 とうふ、しらす干し、たまご ぶたごまにく、	米、もち米、白ごま、油、 でんこ、さとう、 さといも、こんにゃく	うめ(きざみ)、にんじん、たまねぎ ごぼう、ねぎ、こまつな
20	金	○	タケノこごはん さばの文化干し キャベツとわかめの味噌汁	571	29.4	牛乳、油あげ、さば みそ、わかめ	米、さとう、油	たけのこ缶、みつば、にんじん、 こまつな、キャベツ
23	月	○	大豆とわかめのごはん とりにくのてり焼き・キノコ汁 こまつなのごまあえ	616	27.7	牛乳、わかめ、大豆、とりにく みそ	米、白いりごま、さとう でんこ	しょうが、こまつな、にんじん、 えのき、しめじ、ねぎ、だいこん きぬさや
24	火	○	素ごはん・こんさいのみそ汁 焼きししゃも もやしのあえもの	607	33.8	牛乳、ししゃも、とりもも肉、 みそ	米、むぎ、じゃがいも、 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
25	水	○	ジャーキー レンコンサラダ	611	24.5	牛乳、赤みそ、ぶたひき肉 わかめ	中華めん、油、ごま油、 白すりごま、さとう	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが ねぎ、たけのこ缶、にんじん レンコン、キャベツ
26	木	○	ひじきご飯 ちくわのいそべ揚げ けんちん汁	649	28.8	牛乳、とりにく、油揚げ、 だいず、ひじき、とうふ ちくわ、たまご	米、油、さとう、さといも、 こむぎこ	にんじん、グリーンピース、ごぼう、 だいこん、ねぎ
27	金	○	カレーライス 福神漬 わかめサラダ	719	23.0	牛乳、ぶたにく、わかめ	米、むぎ、油、さとう、ごま油 じゃがいも、バター、こむぎこ、 トマトケチャップ、白すりごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、コーン缶、 こまつな、福神漬
30	月		振替休業日					
31	火	○	めかぶごはん エビ団子スーフ きゅうりにもやしのびからあえ	562	27.5	牛乳、とりにく、めかぶわかめ、 えびすりみ、とうふ、 油揚げ	米、むぎ、油、こんにゃく、 さとう、白いりごま、でんこ、	しょうが、にんじん、たけのこ水煮 干しいたけ、はくさい、ねぎ、 もやし、きゅうり

※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。

《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)		
5月	612	25.9	20.4	345	2.4	234	0.40	0.53	2.2	2.9	4.2
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