



献立表

5月は16日が
おたんじょうび給
食です♪

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	のみもの 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	体の調子をとのえる
1	火	○	おむぎごはん・ひじきふりかけ はるやさしいあつあけのうまに みどしサラダ	611	21.9	牛乳、ひじき、しらす、とりにく なまあげ、あかみそ	こめ、むぎ、しろこま、さとう こんにやく、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	ゆかり、にんじん、たけのこ、たまねぎ さやいんげん、きゃべつ、もやし コーンかん
2	水	○	ちゅうかちまき ちゅうかスープ かふうきゅうり	536	24.4	牛乳、やきぶた、ぶたにく、 とうふ、ほしえび	もちごめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、でんこ、さとう	にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリーンピース、しょうが、もやし ちんげんさい、きゅうり
3	木		憲法記念日					
4	金		みどりの日					
7	月	○	ジャンバラヤ たまごスープ パセリポテト	608	23.0	牛乳、ウインナー、とりにく たまご	こめ、むぎ、バター、あぶら ケチャップ、さとう、でんこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム、にんじん ほうれんそう、パセリ
8	火	○	きなごあげパン れんごんにいかにたんごスープ りんごゼリー	706	25.3	牛乳、ぶたひきにく、たまご とうふ、アガー	コッペパン、あぶら、きなこ、 さとう、でんこ、はるさめ ごまあぶら、しろすりこめ	しょうが、ねぎ、れんこん、にんじん はくさい、ほししいたけ、りんごジュース
9	水	○	たけのこごはん さばのニンニクみそやき けんちんじる	643	28.5	牛乳、あぶらあげ、さば とりにく、とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、こんにやく	たけのこ、グリーンピース、にんにく さといも、ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ
10	木	○	ひじきごはん ちくわのいぞべあげ キャベツとわかめのみそじる	610	27.3	牛乳、とりにく、あぶらあげ だいず、ひじき、ちくわ、たまご あおのり、わかめ、みそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ	にんじん、グリーンピース、こまつな キャベツ
11	金	○	コメッコハヤシライス カントリーサラダ	662	22.3	牛乳、ぶたにく、とうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こめこ じゃがいも、ケチャップ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ だいこん、レモン、もやし、コーンかん
14	月	○	たくあんごはん はっちゃんとうふ やさしいのからしあえ	587	27.1	牛乳、しらす、のり、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ、しろこま、あぶら、 でんこ、ごまあぶら	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、 ほししいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし
15	火	○	おむぎごはん まさごやき・ゆかりだいこん いもっじる	575	26.6	牛乳、とりひきにく、とうふ、しらす ひじき、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、でんこ さとう、さといも、こんにやく	にんじん、たまねぎ、だいこん ゆかり、ごぼう、ねぎ、こまつな
16	水	○	ジャージャーめん レンコンサラダ	666	25.0	牛乳、あかみそ、ぶたひきにく わかめ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、 しろすりこめ、さとう でんこ、ごまあぶら	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが ねぎ、たけのこかん、にんじん レンコン、きゃべつ
17	木	○	わかめごはん ししゃもなんぼんづけ わらくもじる	689	38.9	牛乳、わかめ、ししゃも とりにく、たまご、とうふ	こめ、しろこま、あぶら でんこ、ごまあぶら、さとう	ねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう
18	金	○	ガーリックライス ABCスープ やさしいソテー	577	20.5	牛乳、ベーコン、しらす、 とりにく	こめ、バター、あぶら、じゃがいも マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、コーンかん アスパラガス
21	月	○	ごはん すぶた はるさめサラダ にくみそうどん	645	24.3	牛乳、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも でんこ、さとう、ケチャップ ごまあぶら、しろいりこま、はるさめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん たけのこかん、ほししいたけ、しょうが パインかん、もやし、きゅうり、ねぎ
22	火	○	にくみそうどん スイーツポテト	592	23.4	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、 みそ、たまご、なまクリーム	うどん、あぶら、さつまいも、 さとう、バター	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、 こまつな
23	水	○	えびピラフ コーンチャウダー ミニトマト	570	18.7	牛乳、むきえび、ベーコン とうにゅう、とりにく	こめ、バター、あぶら、じゃがいも こめこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、とうもろこしかん ミニトマト、こなパセリ
24	木	○	おむぎごはん いかのこうみりやき かんたんスープ	513	26.0	牛乳、いか、みそ、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ、あぶら、でんこ ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん ほししいたけ、はくさい、たけのこ チンゲンさい
25	金	○	おむぎごはん とりのてりやき・きのこじる こまつなごまあえ	562	23.3	牛乳、とりにく、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんこ すりこめ	しょうが、こまつな、はくさい にんじん、えのき、しめじ、ねぎ だいこん、こまつな
28	月		振替休業日					
29	火	○	ねりまスパゲッティ あおなしょうがあえ ハチミツケーキ	575	22.7	牛乳、ツナ、のり	あぶら、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
30	水	○	めかぶごはん エビたんごスープ もやしのひからあえ	555	25.6	牛乳、ぶたにく、めかぶわかめ、 とりひきにく、えびすりみ、とうふ あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく さとう、しろいりこま、でんこ	しょうが、にんじん、たけのこみずに ほししいたけ、はくさい、ねぎ もやし、きゅうり
31	木	○	てづくウインナーロールパン ポトフ くだもの	730	28.5	牛乳、ウインナー、とりにく ベーコン	きょうりきこ、パンこぼ、こむぎこ さとう、バター、あぶら じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、くだもの

※食材料の割合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

	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 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
5月	611	25.2	20	336	2.2	208	0.39	0.46	25	2.8	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0