

5月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こ ん だ て	主な食品とはたらき			I栄養 - (kcal)
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	たんぱく質 (g)
2	木		ちゅうかおこわ ちゅうかスープ・かふうきゅうり	牛乳、ぶたにく やきぶた、とうふ ベーコン、わかめ	こめ、はるさめ なたね油、さとう ごま油	にんじん、たけのこ、しょうが ほししいたけ、きゅうり グリーンピース、キャベツ	599 22.9
7	火		ぶどうパン・ミネストローネ タンドリーチキン・コーンポテト	牛乳、とりにく ベーコン、ヨーグルト いんげんまめ	パン、ごま油 じゃがいも、バター なたね油、	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、セロリー、キャベツ とうもろこし、トマトかん	669 27.9
8	水		ごはん・さけのしおやき みそしる・ごもくまめ	牛乳、だいず さけ、あぶらあげ みそ	こめ、ごま さとう、つきこん なたね油	にんじん、いんげん、こまつな れんこん、ごぼう、だいこん ねぎ、ほししいたけ	602 28.4
9	木		カレーうどん ミニトマト・うのはなケーキ	牛乳、ぶたにく、おから あぶらあげ、クリーム たまご、かまぼこ	うどん、ホットケーキミックス さとう、バター なたね油	にんじん、しょうが、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ、ほしぶどう ほししいたけ、ミニトマト、レモン	611 23.1
10	金		ぶたにくのみそいためどん・ドライフルーツ ちんげんさいととうふのスープ	牛乳、とりにく かまぼこ、みそ ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、 さとう、なたね油 ごま油、	にんじん、ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが、たけのこ チンゲンサイ、ほししいたけ、ねぎ	654 24.0
13	月		まめわかごはん・やさいのあえもの きりぼしだいこんのすきやきに	牛乳、だいず なまあげ、しらす ぶたにく	こめ、むぎ さとう、つきこん なたね油	にんじん、いんげん、たまねぎ ねぎ、きりぼしだいこん、きゃべつ ほうれんそう、ほししいたけ、もやし	621 26.2
14	火		あぶたまどん・くだもの じゃがいものみそしる	牛乳、あぶらあげ ちくわ、たまご わかめ、みそ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう しらたき	にんじん、さやいんげん ほししいたけ、たまねぎ くだもの	655 25.7
15	水		パンプキンパン・やさいサラダ アスパラガスのクリームに	牛乳、とりにく みそ、クリーム チーズ	パン、こむぎこ、バター じゃがいも、さとう、ごま なたね油、ごま油	にんじん、こまつな、たまねぎ アスパラガス、とうもろこし、もやし マッシュルーム、きゃべつ	651 23.3
16	木		ごはん・ししゃものなんばんづけ ぐだくさんみそしる・もやしのからしあえ	牛乳、みそ ししゃも とうふ	こめ、さとう じゃがいも、ごま なたね油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが だいこん、ごぼう、 もやし、ねぎ	632 25.3
17	金		ハヤシライス・かたぬきチーズ カントリーサラダ	牛乳、チーズ ぶたにく、 クリーム	こめ、むぎ さとう、なたね油 こむぎこ、バター	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、グリーンピース	689 20.3
20	月		食パン・しろみさかなのオニオンやき てづくりみかんジャム・イタリアンスープ	牛乳、ベーコン メルルーサ チーズ	パン、コーンスターチ さとう、なたね油 じゃがいも	にんじん、ピーマン、たまねぎ ほうれんそう、とうもろこし マッシュルーム、みかんかん	595 27.8
21	火		おろしスパゲティー・アスパラのサラダ おかしなおかしなめだまやき	牛乳、かんてん ツナ のり	スパゲティー なたね油、さとう オリーブ油、はちみつ	にんじん、アスパラガス、レモン キャベツ、だいこん とうもろこし、ももかん	672 25.6
22	水		ごはん・じゃがいものそばろに やきのり・ほうれんそうのしらすあえ	牛乳、のり ぶたにく しらす	こめ、つきこん なたね油、ごま、 じゃがいも、さとう	にんじん、いんげん、しょうが ほうれんそう、たまねぎ はくさい、ほししいたけ	616 21.2
23	木		ゆかりごはん・はるやさいのにももの いかのピリカラやき	牛乳、 いか とりにく	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油、じゃがいも	にんじん、いんげん、しょうが ごぼう、たけのこ ねぎ、ほししいたけ	618 27.5
24	金		ガーリックフランス ポークビーンズ・くだもの	牛乳、ぶたにく クリーム、ベーコン いんげんまめ、チーズ	パン、マーガリン さとう、じゃがいも なたね油	にんじん、パセリ、にんにく たまねぎ、トマトかん グリーンピース、くだもの	639 24.7
27	月		シーフードピラフ・キャベツのスープ スナップえんどう	牛乳、ベーコン えび、いか あさり	こめ、むぎ バター、じゃがいも なたね油	にんじん、にんにく、ピーマン マッシュルーム、たまねぎ、セロリー とうもろこし、きゃべつ	606 22.3
28	火		ごはん・とうふのハンバーグ(きのこソース) あおなのソテー・こんさいじる	牛乳、ぶたにく、わかめ とりにく、とうふ ベーコン、たまご	こめ、むぎ さとう、パンこ なたね油、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ えのきたけ、だいこん、しめじ とうもろこし、ねぎ、えのき	633 26.3
29	水		シナモントースト・ヌードルスープ チーズポテト・くだもの	牛乳、ハム とりにく、ベーコン、 チーズ	パン、マーガリン、ヌードル さとう、じゃがいも なたね油、バター	にんじん、こまつな、たまねぎ パセリ、はくさい、にんにく とうもろこし、くだもの	685 23.3
30	木		ピースごはん・こまつなのすましじる かじきのかりんとうがらめ・おかかあえ	牛乳、まかじき とりにく、だいず はんぺん、かつおぶし	こめ、むぎ こむぎこ、さとう なたね油、	にんじん、こまつな しょうが、グリーンピース ねぎ、キャベツ	619 28.2
31	金		むぎごはん・エビチリとうふ にらたまスープ	牛乳、とうふ えび、たまご とりにく	こめ、むぎ さとう、じゃがいも ごま油、なたね油	にんじん、にんにく、しょうが ねぎ、たけのこ、たまねぎ にら、グリーンピース	636 27.1

※ 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	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)		
八坂小5月	635	25.1	28.9%	351	2.4	268	0.41	0.54	31	2.6	5.0
摂取基準	640	24.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク