

# 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			1食分 (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	金		ちまき・ちゅうかスープ かふうきゅうり	牛乳、ぶたにく えび、とうふ ベーコン、わかめ	もちごめ、はるさめ なたね油、さとう ごま油	にんじん、たけのこ ほししいたけ、きゅうり キャベツ、しょうが	613 23.4
7	水		ぶどうパン・ミネストローネ タンドリーチキン・マッシュポテト	牛乳、とりにく ベーコン、ヨーグルト いんげんまめ	パン、 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	659 27.5
8	木		ごはん・さけのしおやき みそしる・ごもくまめ	牛乳、だいた さけ、あぶらあげ みそ	こめ、こんにやく さとう、 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	600 28.0
9	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	646 24.4
12	月		じゃこいりわかめごはん・しょうがあえ きりぼしだいこんのすきやきに	牛乳、ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油、ごま	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 27.5
13	火		けんちんうどん・ミニトマト まっちゃんケーキ	牛乳、とりにく あぶらあげ たまご	うどん、さといも、こむぎこ さとう、あまなっとう、 なたね油、こんにやく	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ ミニトマト	641 22.1
14	水		ごはん(酒田のおこめ)・ししゃものなんばんづけ ぐたくさんみそしる・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	613 24.8
15	木		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、さやえんどう ほししいたけ、たまねぎ ねぎ、くだもの	632 24.7
16	金		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	610 22.4
19	月		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	608 23.3
20	火		ごはん(酒田のおこめ)・あおなのソテー とうふのハンバーグ(きのこソース)こんさいじる	牛乳、とうふ、ベーコン たまご、ぶたにく、わかめ とりにく、あぶらあげ	こめ、パンこ さとう、なたね油 じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ えのき、しめじ、とうもろこし だいこん、ねぎ、はねぎ	628 25.9
21	水		グリーンピースごはん・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 だいた、とりにく はんぺん、かつおぶし	こめ、むぎ なたね油、さとう こむぎこ	にんじん、こまつな キャベツ、しょうが ねぎ、グリーンピース	623 29.1
22	木		チキンライス・ペイザンヌスープ スナッペンどう	牛乳、 ベーコン とりにく	こめ、むぎ バター なたね油	にんじん、にんにく、とまとかん マッシュルーム、たまねぎ、セロリー グリーンピース、かぶ	594 20.1
23	金		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	597 20.9
26	月		食パン・さかなのラビゴットソース 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、たまご 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、たまねぎ、とまと ほうれんそう、とうもろこし きゅうりピクルス、みかんかん	588 27.9
27	火		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	603 27.7
28	水		しょうゆラーメン・てづくりメンマ にうすらたまご・りんごゼリー	牛乳、ぶたにく なるとう うすらたまご	めん、ごま油 さとう、 なたね油	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし ねぎ、しなちく	650 23.3
29	木		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	633 27.0
30	金		シナモントースト・ヌードルスープ チーズポテト	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	662 23.0

※ 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	622	24.9	28.5%	355	2.4	252	0.39	0.53	27	2.5	4.6
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 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク