

5月のこんだて

平成 29 年

練馬区立八坂小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|----|----|--|---|---|---|----------------------|------------------------------|
| | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | |
| 2 | 火 | ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ ちゅうかスーフ だいこんゆかりあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン わかめ | こめ もちこめ さとう はるさ め ごまあぶら あぶら ごま | にんじん たけのこ ほししい たけ グリンピース しょうが キャベツ だいこん | エネルギー たんぱく質 脂質 | 605 Kcal 22.1 g 19.5 g |
| 8 | 月 | ぎゅうにゅう なめし ぶたにくのすきやきふう やさしいしょうがあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお | こめ おおむぎ しらたき さと う あぶら | にんじん ほうれんそう はく さい ねぎ ほししいたけ キャ ベツ もやし しょうが | エネルギー たんぱく質 脂質 | 639 Kcal 21.8 g 22.7 g |
| 9 | 火 | ぎゅうにゅう ドライカレー ナン やさしいサラダ(ゴマミドレッシング) | ぎゅうにゅう ぶたにく だい ず みそ | ナン こむぎこ あぶら ごまあ ぶら ごま | にんじん ピーマン こまつな セロリー しょうが にんにく たまねぎ ほしぶどう もやし キャベツ とうもろこし | エネルギー たんぱく質 脂質 | 595 Kcal 27.4 g 25.8 g |
| 10 | 水 | ぎゅうにゅう チキンライス パイザンヌスーフ スナッフえんどう | ぎゅうにゅう とりにく ベーコ ン | こめ おおむぎ さとう パター あぶら | にんじん かぶ(は) たまね ぎ マッシュルーム グリン ピース にんにく セロリー か ぶ スナッフえんどう | エネルギー たんぱく質 脂質 | 605 Kcal 20.6 g 20.4 g |
| 11 | 木 | ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ごもくまめ あおなのみそしる | さけ だいず かつお とうふ みそ こんぶ | こめ おおむぎ こんにやく さ とう あぶら | にんじん さやいんげん こま つな れんこん ごぼう ほし しいたけ だいこん ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 639 Kcal 29.9 g 18.4 g |
| 12 | 金 | ぎゅうにゅう みそラーメン ウズラのあまからに りんごゼリー | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご | ちゅうかめん さとう ごまあ ぶら ラード あぶら | にんじん たら にんにく しょう が ねぎ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし りんご ジュース | エネルギー たんぱく質 脂質 | 591 Kcal 21.7 g 17.1 g |
| 15 | 月 | ぎゅうにゅう ピースごはん いかのねぎしおやき はるやさしいのもの | ぎゅうにゅう いか とりにく かつお | こめ おおむぎ じゃがいも こんに やく さとう ごまあぶら ごま あぶら | にんじん さやいんげん グリ ンピース しょうが にんにく ねぎ たけのこ ごぼう ほし しいたけ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 612 Kcal 25.5 g 13.8 g |
| 16 | 火 | ぎゅうにゅう カラフルぶたどん わかめのみそしる はくさいのあさづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつ お あぶらあげ みそ わかめ こんぶ | こめ おおむぎ しらたき さと う じゃがいも あぶら | ピーマン こまつな にんじん たけのこ たまねぎ ぶなしめ じ ねぎ はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 630 Kcal 24.7 g 15.5 g |
| 17 | 水 | ぎゅうにゅう ごはん(さかた) じゃがいものカレーに ひじきのふりかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつ お ちりめんじゃこ ひじき | こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま | にんじん たまねぎ ほししい たけ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 632 Kcal 23.9 g 14.2 g |
| 18 | 木 | ぎゅうにゅう ガーリックフランス ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ | ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく クリーム チーズ | ソフトフランスパン じゃがい も さとう マーガリン あぶら | パセリ にんじん トマト にん にく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし | エネルギー たんぱく質 脂質 | 632 Kcal 23.2 g 25 g |
| 19 | 金 | ぎゅうにゅう ごはん とりにくとコーンのあげに やさしいのこんぶあえ | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ | こめ おおむぎ さとう じゃが いも あぶら | にんじん とうもろこし たまね ぎ にんにく しょうが ほし しいたけ キャベツ きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 | 641 Kcal 19.9 g 19.6 g |
| 22 | 月 | ぎゅうにゅう こんぶごはん やきししゃも のっぺいじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ かつお なまあげ こん ぶ ししゃも | こめ おおむぎ さとう さとい も でんぶん こんにやく あぶ ら | にんじん ほししいたけ だい こん ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 614 Kcal 27.2 g 20.5 g |
| 23 | 火 | ぎゅうにゅう セサミパン アスパラガスのクリームに ハニーサラダ | ぎゅうにゅう とりにく クリー ム チーズ | パン じゃがいも こむぎこ は ちみつ あぶら パター | にんじん アスパラガス たま ねぎ マッシュルーム きゅう り キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 589 Kcal 21.2 g 25.6 g |
| 24 | 水 | ぎゅうにゅう メキシカンライス やさしいスーフドライフルーン | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコ ン | こめ おおむぎ じゃがいも パ ター | にんじん たまねぎ とうもろ こし グリンピース キャベツ マッシュルーム ドライフル ーン | エネルギー たんぱく質 脂質 | 652 Kcal 21.6 g 18.4 g |
| 25 | 木 | ぎゅうにゅう ちくさうどん まっちゃんのみしパン | ぎゅうにゅう かつお とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ たまご こんぶ | うどん こむぎこ さとう あず き | にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ たけのこ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 621 Kcal 22.5 g 15.2 g |
| 26 | 金 | ぎゅうにゅう ごはん(さかた) かじきのかいんとがらめ ぐたくさんじる キャベツのおかかあえ | まかじき だいず あぶらあ げ みそ かつお | こめ さとう じゃがいも あぶ ら ごま | こまつな にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ ぶなし めじ キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 658 Kcal 28.7 g 17.5 g |
| 29 | 月 | ぎゅうにゅう ホイコーローどん チンゲンサイととうふのスーフ くだもの | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ テンメジャン とりにく とうふ | こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら | にんじん ピーマン チンゲン サイ しょうが にんにく キャ ベツ たけのこ ねぎ たまね ぎ ほししいたけ すいか | エネルギー たんぱく質 脂質 | 658 Kcal 24.2 g 18.9 g |
| 30 | 火 | ぎゅうにゅう ツナピラフ ビーフンスーフ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう まぐる ハム と りにく わかめ | こめ おおむぎ ビーフン さと う パター あぶら | にんじん こまつな しょうが たまねぎ マッシュルーム と うもろこし グリンピース はく さい ねぎ キャベツ もやし | エネルギー たんぱく質 脂質 | 638 Kcal 21.2 g 20.5 g |
| 31 | 水 | ぎゅうにゅう ハヤシライス わふうサラダ くだもの | ぎゅうにゅう ぶたにく クリー ム | こめ おおむぎ こむぎこ さと う あぶら パター | にんじん にんにく たまね ぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん メロン | エネルギー たんぱく質 脂質 | 648 Kcal 19.8 g 19.8 g |

