

# 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人当り(kcal)
				赤・血、骨、肉などになる	質・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	
2	水		ダイスチーズパン・キャベツのスープ ジャーマンポテト	牛乳、 とりこ、 ベーコン	パン、じゃがいも なたね油 バター	にんじん、パセリ、セロリー たまねぎ、とうもろこし にんにく、キャベツ	601 24.0
7	月		おせきはん・こづゆ さかなのあますあんかけ	牛乳、まだら ささげ、ほたてがい なると、ほしえび	こめ、もちごめ まめふ、かたくりこ なたね油、ごま	にんじん、こまつな、ピーマン しょうが、たまねぎ、たけのこ だいこん、しめじ、ほししいたけ	612 27.5
8	火		ごはん・とうふハンバーグ(きのこソース) こんさいじる・きんぴらごぼう	牛乳、ぶたひきにく、たまご とりひきにく、とうふ わかめ、さつまあげ	こめ、パンこ さとう、つきこん なたね油	にんじん、はねぎ、たまねぎ えのきたけ、しめじ、ごぼう だいこん、ねぎ	628 26.3
9	水		おろしスパゲティ・フルーツゼリー キャベツとアスパラのサラダ	牛乳、 ツナ のり	スパゲティ、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 だいこん、キャベツ、とうもろこし みかん、パインアップル	650 24.4
10	木		たくあんごはん・やさいのおかかあえ きりほしだいこんのすきやき	牛乳、 なまあげ ぶたにく	こめ、むぎ、ごま さとう、なたね油 ごま油、つきこん	にんじん、さやいんげん、ねぎ こまつな、たくあん、たまねぎ きりほしだいこん、キャベツ	646 24.6
11	金		きなこあげパン ヌードルスープ・くだもの	牛乳、きなこ ベーコン とりこ	パン、ヌードル さとう、 なたね油	にんじん、にんにく たまねぎ、とうもろこし はくさい、オレンジ	623 22.4
14	月		むぎごはん・ちゅうかスープ たけのこのチャンプルー	牛乳、なまあげ たまご、ほたてがい ぶたにく、ベーコン	こめ、むぎ さとう、なたね油 ごま油	にんじん、さやえんどう、もやし チンゲンサイ、たけのこ、 えのきたけ、にんにく、しょうが	676 27.5
15	火		うめちりごはん・ぐだくさんみそしる ししゃものなんばんづけ	牛乳、ぶたにく みそ、ししゃも とうふ、うめちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、なたね油 さとう	にんじん、ねぎ ごぼう だいこん	643 27.2
16	水		しょくパン・てづくりみかんジャム イタリアンスープ・白身魚のオニオンやき	牛乳、ベーコン たまご、チーズ マルルーサ	パン、コーンスターチ さとう、じゃがいも なたね油	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、とうもろこし、ピーマン みかん、マッシュルーム	601 28.0
17	木		ごはん(酒田のおこめ)・じゃがいものそぼろに やきのり・ほうれんそうのしらすあえ	牛乳、 ぶたひきにく、 のり、しらす	こめ、じゃがいも さとう、なたね油 こんにゃく、ごま	にんじん、さやいんげん たまねぎ、しょうが、ほうれんそう はくさい、ほししいたけ	616 21.2
18	金		あぶたまどん みそしる・くだもの	牛乳、あぶらあげ ちくわ、たまご わかめ、みそ	こめ、むぎ、 さとう、しらす じゃがいも	にんじん、さやえんどう ほししいたけ、たまねぎ くだもの	651 26.1
21	月		パンパン・ツナあえ アスパラガスのクリームに	牛乳、ツナ とりこ、チーズ クリーム	パン、バター、さとう なたね油、こむぎこ ごま、じゃがいも	にんじん、アスパラガス、レモン たまねぎ、きゅうり、キャベツ もやし、マッシュルーム	622 24.2
22	火		ごはん・さけのしおやき こもくまめ・こまつなのみそしる	牛乳、さけ たいす、あぶらあげ みそ	こめ、さとう なたね油、ごま、 こんにゃく	にんじん、こまつな、れんこん ごぼう、さやいんげん、ねぎ だいこん、ほししいたけ	611 28.1
23	水		ぶたにくのみそいためどん 腎臓菜と豆腐のスープ・ドライブルーン	牛乳、ぶたにく かまぼこ、とうふ みそ、とりこ	こめ、むぎ さとう、ごま油 なたね油	にんじん、ピーマン、たけのこ チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが、ほししいたけ	654 23.9
24	木		カレーうどん・ミニトマト サーターアンダギー	牛乳、ぶたにく あぶらあげ たまご	うどん、こむぎこ、ごま さとう、くろさとう あげ油、なたね油	にんじん、ほうれんそう、ねぎ しょうが、たまねぎ、たけのこ ミニトマト、ほししいたけ	630 21.9
25	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 むきえび、たまご とりこ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが たけのこ、たまねぎ、にら ねぎ、ほししいたけ、グリブス	630 26.6
28	月		なめし・ななさいスープ かつおのみそがらめ	牛乳、ぶたにく かつお みそ	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油、ごま油	にんじん、こまつな、しょうが えのきたけ、だいこん、ピーマン にんにく、たまねぎ、ねぎ	607 37.6
29	火		ごはん(酒田のおこめ)・さわにわん ぶたにくのしょうがいため・ふなきゅうり	牛乳、 とりこ、 ぶたにく	こめ、ごま さとう、 なたね油	にんじん、こまつな、しょうが ほししいたけ、えのきたけ だいこん、はくさい、ねぎ	600 27.9
30	水		パンブキンパン・ミネストローネ タンドリーチキン・コーンポテト	牛乳、いんげんまめ とりこ、ヨーグルト ベーコン	パン、バター じゃがいも、 なたね油	にんじん、トマトかん、たまねぎ しょうが、にんにく、とうもろこし セロリー、キャベツ	665 27.9
31	木		ピースごはん・はるやさいのにも いかのピリカラやき	牛乳、 いか とりこ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも こんにゃく、なたね油	にんじん、さやいんげん、ねぎ しょうが、たけのこ、グリブス ごぼう、ほししいたけ	622 26.9

※ 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)	タンパク質 (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	634	25.8	20.2	357	2.4	254	0.41	0.54	29	2.6	4.8
摂取基準	660	22.0	65~80%	350	3.0	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0



「早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク