

# 5月のこんだて表

令和3年度練馬区立豊玉東小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
6	木	★こどもの日献立★ 中華ちまき 牛肉と豆もやしの炒め 中華風コーンスープ 牛乳	焼き豚 牛乳 牛肉 卵		もち米 油 ごま油 片栗粉		にんにく たけのこ 干しいたけ 枝豆 にんにく にら もやし コーン たまねぎ ごねぎ 生姜		585	16.0
7	金	ごはん さばの煮付け ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの炒め物 みそ汁 牛乳	牛乳 さば 厚揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油		生姜 にんにく スナッフスエンドろごねぎ キャベツ たまねぎ にんじん 赤ピーマン		585	18.3
10	月	ジャンバラヤ クラムチャウダー コールスローサラダ 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳 クリーム ベーコン あさり チーズ		米 麦油 じゃが芋 米粉 バター 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ コーン ピーマン		644	13.4
11	火	フレンチトースト チリコンカン ガーリックサラダ 牛乳	牛乳 卵 大豆 豚肉 レンズ豆		食パン バター 砂糖 油		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン		613	18.0
12	水	ごはん ししゃもの南蛮漬け もやしのピリ辛和え みそ汁 牛乳	牛乳 ししゃも 豆腐 みそ		米 油 片栗粉 砂糖 ごま油		葉ねぎ もやし 小松菜 にんにく たまねぎ にら えのきたけ		641	17.7
13	木	豚丼 干草和え みそ汁 牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 油 砂糖 はちみつ ごんにやく ごま油		生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ		632	16.7
14	金	麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル 杏仁豆腐 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天 コンデンスミルク		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ みかん缶		633	15.0
17	月	麦ごはん 豚肉の甘みそかけ キャベツのじゃこ炒め 沢煮碗 牛乳	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ		米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油 ごんにやく		生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ		649	17.9
18	火	ソース焼きそば 大豆いりこスナック メロン 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ		中華めん 片栗粉 米粉 油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし メロン		631	18.3
19	水	★食育の日 東京都関連献立★ あしたばパン ムロアジのメンチカツ もやしコーンソテー レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	牛乳 むろあじ 卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆		あしたばパン 小麦粉 小麦粉 油 砂糖		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ もやし コーン にんじん トマト		677	18.1
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 彩り野菜のにんにく炒め みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 油揚げ みそ		米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋		たまねぎ にんじん 枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんにく エリンギ		661	15.6
21	金	ハッシュドポーク ハニーマスタードサラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛乳 寒天		米 大麦 小麦粉 バター 油 ざらめ 砂糖 はちみつ じゃが芋		たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 トマト グリンピース にんにく キャベツ バインアップル 桃 缶 みかん缶 小松菜		717	12.7
24	月	きなこ揚げパン ハムと野菜のソテー カレースープ 牛乳	きな粉 牛乳 ハム 鶏肉 大豆		油 米粉/パン クラニュー糖 油 オリーブ油 じゃが芋		キャベツ にんじん たまねぎ 大根 セロリー アスパラガス エリンギ		657	20.2
25	火	カリカリ梅じゃこごはん ごぼういり卵焼き 野菜の煮びたし みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ		米 麦油 砂糖		かりかり梅 にんじん ごぼう 葉ねぎ キャベツ アスパラガス しめじ たまねぎ 小松菜		605	17.5
26	水	山菜おこわ 鱈の照り焼き もやしと小松菜のしょうが炒め みそ汁 牛乳	油揚げ 牛乳 さわか 厚揚げ みそ		米 もち米 油 砂糖		にんじん たけのこ ぜんまい わらび 生姜 もやし 小松菜 たまねぎ にら		613	18.7
27	木	ブルコギ丼 わかめスープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 わかめ アガー		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし ねぎ オレンジジュース		608	15.2
28	金	枝豆ごはん 揚げぎょうざ 野菜の塩昆布和え 豆腐スープ 牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐		米 もち米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 油		枝豆 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にら にんじん たまねぎ チンゲンサイ		642	14.8
31	月	ツナトースト フライドポテト ジュリエンスープ 牛乳	まぐろ缶 ヨーグルト 牛乳 豚肉		食パン マヨネーズ (エッグフリー) じゃが芋 油		たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー 小松菜		647	14.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	636	16.5	30.9	2.4	353	100	2.5	216	0.46	0.53	30	4.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

4月使用食材産地															
米	青森	鶏肉	茨城	ムロアジ	東京	きゅうり	群馬	にんじん	徳島	白菜	茨城	にんにく	青森	えのき	長野
大豆	北海道	豚肉	埼玉	いなだ	北海道	生姜	高知	小松菜	埼玉	ねぎ	栃木	もやし	栃木	しめじ	長野
バター	北海道	卵	群馬		青森	キャベツ	愛知	ごぼう	青森	玉ねぎ	北海道	小松菜	東京	清見のアップル	愛媛