

5月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	養	
			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	摂取量 (kcal)	エネルギー (%)
1 月	○	衣笠丼 野菜のしょうが炒め あおさのみそ汁	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 あおさ みそ	米 大麦 砂糖 油	たまねぎ わけぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん	587	17.4
2 火	○	えびピラフ じゃがいものスパイスソース ジュリエンスープ	えび 牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆 豚肉	米 大麦 油 バター じゃが芋 米粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく パセリ セロリー 小松菜 キャベツ	584	14.5
8 月	○	ナン ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ 果物(なつみ)	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆	ナン 油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん レーズン キャベツ コーン なつみ ピーマン	597	16.3
9 火	○	ごはん しらすと青ねぎの卵焼き たけのこの土佐煮 みそ汁	牛乳 しらす干し 豆腐 卵 かつお節 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん こねぎ たけのこ キャベツ	571	18.5
10 水	○	山菜おこわ ししゃもの青のり焼き 野菜の和風ごま炒め 車たのみそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 もち米 油 砂糖 ごま 焼きふ	にんじん たけのこ ぜんまい わらび 小松菜 たまねぎ しめじ じゃがいも もやし	551	18.1
11 木	○	★豊玉第二中学校連携献立★ ごはん 四川豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん	600	16.3
12 金	○	テジブルコギ丼 トックスープ ピーチゼリー	豚肉 牛乳 卵 わかめ アガー	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 トック 片栗粉	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん もやし なし 干しいたけ ねぎ 桃ジュース にはら	615	16.1
15 月	○	ごはん 塩肉じゃが こまつなとじゃこの炒め煮	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 ごんにやく 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜	585	16.6
16 火	○	ホットドッグ フィッシュアーモンド 米粉と豆乳のコーンチャウダー	ウインナー 牛乳 いらいこ 鶏肉 豆乳	胚芽パン アーモンド 油 砂糖 米粉	トマトピューレ ピクルス セロリー にんじん コーン マッシュルーム 枝豆 たまねぎ	630	18.1
17 水	○	たけのごはん かつおのからあげ ゆかり和え わかめと豆腐のおつゆ	油揚げ 牛乳 かつお 豆腐 わかめ	米 油 米粉 片栗粉	たけのこ にんにく 生姜 にんじん 大根 ねぎ キャベツ	564	22.3
18 木	○	チリビーンズライス 野菜とマカロニのスープ メロン	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉	米 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー キャベツ メロン アスパラガス	607	16.7
19 金	○	★食育の日 2年生えんどう豆のさや むき体験★ ごはん 海苔の佃煮 えんどうまめと高野豆腐の卵とじ 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 焼きのり 豚肉 高野豆腐 卵 みそ	米 砂糖 油 ごんにやく ごま油	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン グリンピース	597	17.5
22 月	○	ガーリックトースト チーズチキンピーズ 野菜のソテー	牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆 チーズ	無塩パン バター 油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 ごま	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム もやし 小松菜 枝豆	560	20.0
23 火	○	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツ炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油	生姜 キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ 大根 エリンギ	549	17.3
24 水	○	さばごはん 揚げじゃがとえだまめのごま和え えびと野菜の塩旨煮	さば 牛乳 えび 厚揚げ	米 大麦 油 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖	枝豆 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	614	16.7
25 木	○	米粉のハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ 冷凍みかん	牛肉 豆乳 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 オリーブ油	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 トマト パセリ コーン もやし ねぎ みかん 小松菜	646	13.9
26 金	○	ごはん 鮭の塩麹焼き 白滝のピリ辛炒め かきたま汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 卵	米 ごま油 しらたき 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん にはら えのきたけ 小松菜 ねぎ	551	21.1
29 月	○	きなごあげパン ツナのチーズローフ カレースープ	きな粉 牛乳 まぐろ缶 卵 チーズ 鶏肉 レンズ豆	油 無塩パン グラニュー糖 パン粉 オリーブ油 じゃが芋	たまねぎ 赤ピーマン パセリ にんじん キャベツ エリンギ セロリー	637	20.2
30 火	○	ごはん 鶏の照り焼き もやしの香味和え みそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 もやし 小松菜 にんにく かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	591	17.3
31 水	○	ごはん にぎすの塩からあげ 浅漬け みそ汁	牛乳 にぎす 油揚げ わかめ みそ	米 油 米粉 片栗粉 じゃが芋	キャベツ きゅうり にんじん 生姜 ねぎ たまねぎ	556	16.0

※ 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20回