

# 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		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○ きびごはん ぎぼうの柳川焼き もやし炒め煮 みそ汁	牛乳 豚肉 あさり 卵 油揚げ みそ 厚揚げ		米 きび 油 砂糖 ごま油		ぎぼう にんじん ねぎ さやいんげん もやし たまねぎ キャベツ	574	17.3	
2	木	○ 豚丼 わかめと豆腐のスープ フルーツ牛乳寒天	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ 寒天 コンデンスミルク		米 押麦 油 砂糖 ごま油		生姜 たまねぎ ねぎ みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	591	16.8	
7	火	○ チーズパン ベンネソテー キャロットポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 クリーム エバミルク		チーズパン 油 砂糖 マカロニ ジャガイモ 米粉 バター		にんにく たまねぎ トマト にんじん パセリ	578	16.7	
8	水	○ たけのごはん えびと春野菜の塩旨煮 新じゃがいもの青のり和え	牛乳 えび 厚揚げ 青のり		米 油 砂糖 ジャガイモ		たけのこ 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	546	15.5	
9	木	○ ★豊玉第二中学校連携献立★ 米粉のハヤシライス ベーコンと春キャベツのスープ メロン	豚肉 牛肉 牛乳 クリーム ベーコン		米 油 ジャガイモ 砂糖 ざらめ 米粉 バター 押麦		にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ セロリー メロン	652	13.8	
10	金	○ ごはん 豆腐ハンバーグ ミックスベジタブル みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 油揚げ みそ		米 片栗粉 砂糖 油 ジャガイモ		たまねぎ にんじん 枝豆 さやいんげん もやし	646	15.9	
13	月	○ 麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	575	18.0	
14	火	○ 衣笠丼 米粉で作る山菜のかきあげ あおさのみそ汁	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 あおさ みそ		米 砂糖 米粉 油		たまねぎ わけぎ たけのこ わらび ぜんまい にんじん みつば	642	16.5	
15	水	○ ごはん かつおと野菜の甘辛揚げ 炒め野菜のみそ汁 冷凍みかん	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 みそ		米 米粉 片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖 ごま		生姜 ごぼう さやいんげん にんじん 大根 キャベツ コーン ねぎ みかん	643	17.4	
16	木	○ 鮭ごはん 塩肉じゃが ゆかり和え	さけ 牛乳 豚肉		米 油 ごま ジャガイモ こんにやく 砂糖		にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	587	18.4	
17	金	● パインパン 鶏肉のクリーム煮 レモンドレッシングのツナサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム エバミルク チーズ まぐろ缶		パインパン 油 ジャガイモ 米粉 バター		たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	521	15.5	
20	月	○ 豆腐と豚肉のあんかけ丼 ビーフンの中華炒め マーラーカオ	豆腐 牛乳 豚肉 卵 コンデンスミルク		米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン 黒砂糖 小麦粉 ラード はちみつ		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜	697	15.2	
21	火	○ 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 コッパパン グラニュー糖 パン粉 オリーブ油 ジャガイモ		たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ エリンギ セロリー	632	19.7	
22	水	○ チリビーンズライス オニオンスープ 小玉すいか	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉		米 油 ジャガイモ 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ ごたますいか	585	16.1	
23	木	○ ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ みそ		米 砂糖 ごま油 ごま ジャガイモ		生姜 切干大根 にんじん 小松菜 コーン たまねぎ	576	16.4	
24	金	○ カレーうどん ししゃもの青のり焼き ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり アガー 寒天		うどん 油 片栗粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 ぶどうジュース	566	19.2	
27	月	○ ごはん チーズタッカルビ 卵と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 卵		米 砂糖 油 ジャガイモ トッポギ ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ チンゲンサイ	623	17.5	
28	火	○ ごはん さばのみそ煮 野菜の塩昆布和え すまし汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 豆腐		米 砂糖 ごま油		生姜 きゅうり キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	576	19.0	
29	水	○ はちみつレモントースト ポークビーンズ 野菜のスパイシーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆		食パン マーガリン はちみつ 砂糖 油 ジャガイモ オリーブ油		レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ 枝豆	581	18.7	
30	木	○ 麦ごはん 揚げじゃこふりかけ マーボーだいこん わかめとコーンのサラダ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 みそ わかめ		米 押麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし コーン	592	17.0	
31	金	○ ごはん 魚の西京焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 かきたま汁	牛乳 さごし みそ さつま揚げ 卵		米 油 砂糖 ごま だん粉		にんじん 小松菜 えのきたけ たまねぎ ごねぎ	562	19.4	

※ 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21回 ●はシヨア

先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地		先月使用した食材の主な産地	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	秋田、京都、茨城、栃木	バター	北海道	豚肉	埼玉	鶏肉	鳥取	煮干し	千葉	さけ	北海道	小豆	北海道	長ねぎ	東京(練馬)	じゃが芋	長崎	セロリー	静岡	キャベツ	愛知
			北海道		青森		東京		北海道		北海道		北海道		埼玉		静岡		北海道		愛知