



5月献立表



平成 26 年

練馬区立開進第四小学校

日	曜日	牛乳	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	えい よう か 栄 養 価
				ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	木	○	ハヤシライス カラフルピクルス ジュースフルーツ	ぶたにく 生クリーム ぎゅう にゅう	こめ こむぎこ さとう ひま わり油 バター	にんじん 赤パプリカ にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 キリン ピース だいこん きゅうり ジュ ースフルーツ	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 19.2 g しじつ 21.0 g
2	金	○	丸パン カリカリポテのツナドレサラダ シーフードチャウダー 清美オレンジ	ツナ缶 ベーコン とりにく えび いか ぎゅうにゅう	丸パン じゃがいも さとう こむぎこ ひまわり油 バター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリ クリームコーン缶 清 見オレンジ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 23.9 g しじつ 24.8 g
7	水	○	みそけんちんうどん 抹茶ケーキ ミントマト	とりにく あぶらあげ かまぼ こ 白みそ たまご ぎゅう にゅう (かつお節)	冷凍うどん こんにやく ホッ トケーキミックス さとう あま なつとう(あずき) バター	にんじん ミントマト ほし しいたけ たけのこ ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 19.0 g
8	木	○	豆とごぼうのドライカレー わかめサラダ	ぶたにく だいず レンズま め カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう ひま わり油 バター ごま油	にんじん ピーマンしょうが にんにく セロリ ごぼう たま ねぎ キャベツ きゅうり ホー ルコーン缶	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 22.9 g しじつ 22.2 g
9	金	○	中華まき 切り干し大根の煮物 あしたばうどん入り吉野汁	やきぶた ほたてが い とり にく かまぼこ あぶらあげ さくらえび ぎゅうにゅう (か つお節)	もち米 こんにやく あしたば うどん じゃがいも ぐずでん ぶん さとう ごま油 ひまわ り油	こまつな にんじん いんげん たけのこ ほししいたけ グリ ンピース ねぎ だいこん きり ほしだいこん	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 23.5 g しじつ 13.9 g
12	月	○	食パン 手作りみかんジャム ウインナーと 野菜のソテー 春野菜のクリーム煮	ウインナー とりにく 白いん げん豆水煮 ぎゅうにゅう だつしふんにゅう 生クリー ム	食パン さとう コーンスター チ じゃがいも こむぎこ ひ まわり油 バター	にんじん こまつな アスパラガ ス みかん缶 オレンジジュース たま ねぎ もやし ホールコーン缶 セ ロリ キャベツ	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 25.5 g しじつ 26.8 g
13	火	○	グリーンピースごはん しゃもの磯辺揚げ きゅうり梅かつお すまし汁	さかな(しゃも) かつお節 とうふ あおのり ぎゅうにゅう	こめ むぎこむぎこ ひまわ り油	ほうれんそう グリンピース きゅうり うめ たけのこ ほ ししいたけ ねぎ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 26.4 g しじつ 18.7 g
14	水	○	ビスキュイパン オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	丸パン さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ バター アーモンド粉 ひまわり油	にんじん トマト パセリ キャ ベツ もやし きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 22.4 g しじつ 27.0 g
15	木	○	ごはん かつおの角煮 キャベツとわかめの 酢みそ和え かぶの和風汁	さかな(かつお) 白みそ と りにく カットわかめ ぎゅう にゅう (かつお節)	こめ さとう 白いりごま ご ま油 ひまわり油	にんじん かぶ かぶ葉 しょ うが キャベツ しめじ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 29.3 g しじつ 13.8 g
16	金	○	きびごはん 春巻き スナッペンどう チンゲンサイとしめじのスープ	ぶたにく とりにく とうふ た まご ぎゅうにゅう	米 きび りよくとうはるさめ でんぶん 春巻きの皮 こむ ぎこ ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイにん にくしょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ スナッペン どうしめじ	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 24.6 g しじつ 23.2 g
19	月	○	はちみつトースト ビーンズサラダ ニョッキのスープ	ベーコン とりにく だいず きんときまめ ツナ缶 こな チーズ ぎゅうにゅう	食パン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ マーガ リン ひまわり油 オリーブオ イル	にんじん こまつな にんにく セロリ たまねぎ マッシュルー ム 缶 キャベツ ホールコーン 缶	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 21.2 g しじつ 25.0 g
20	火	○	青大豆ごはん 豆腐汁 夏みかん がんとどきとたけのこの煮物	あおだいず がんもどき と りにく とうふ ぎゅうにゅう (かつお節 だしこんぶ)	もち米 こめ さとう じゃが いも ぐずでんぶん 黒ごま	にんじん いんげん たけのこ だいこん はくさい ねぎ なつ みかん	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 23.4 g しじつ 13.6 g
21	水	○	丸パン 春キャベツのハンバーグ わかめ 若草ポテト オニオンスープ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう あおのり	丸パン ドライパン粉 じゃが いも バター	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ マッシュルーム 缶	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 29.2 g しじつ 21.8 g
22	木	○	ごはん 魚のマリネ 小松菜のおかかあえ 豚汁	さかな(たら) 糸かつお ぶ たにく あぶらあげ とうふ 赤みそ 白みそ ぎゅうにゅう う (かつお節)	こめ こむぎこ でんぶん さ とう じゃがいも こんにやく ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ もやし ごぼう だい こん ねぎ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 29.8 g しじつ 19.7 g
23	金	○	ごはん 豆腐の中華煮 野菜のナムル りんごゼリー	ぶたにく えび とうふ うず らたまご パールアガー ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ひま わり油 ごま油 白ごま	チンゲンサイにんじんこまつな しょうが にんにくしめじたまねぎ はくさいもやしりんごりんご ジュースレモン汁	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 26.4 g しじつ 18.1 g
26	月	○	ごはん 魚のこがね焼き 華風きゅうり じゃが芋とワカメのみそ汁	さかな(ホキ) あぶらあげ 赤 みそ 白みそ ぎゅうにゅう ピ ザチーズ カットわかめ (かつ お節)	こめ さとう じゃがいも マヨ ネーズ ごま油	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 26.9 g しじつ 18.7 g
27	火	○	ジャージャー麺 フルーツ白玉	ぶたにく 赤みそ はちよう みそ テンメンジャン かんて んかん ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう で んぶん 冷凍しらたまだんご ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん りよくとうはるさめ しょうが にんにくたまねぎほし しいたけたけのこねぎみかん 缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 23.6 g しじつ 15.8 g
28	水	○	ごはん のりの佃煮 野菜のごま酢あえ 肉じゃが	ぶたにく ほしりのり しらす (かつお節)	こめ さとう じゃがいも こん にく 白いりごま 白すりご ま ひまわり油	にんじん いんげん キャベ ツ きゅうり たまねぎ	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 18.6 g しじつ 28.5 g
29	木	○	レタスチャーハン いかのチリソース 春雨スープ	ぶたにく いか とうふ ちり めんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう ジャ ガイモはるさめ ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ に んにく しょうが ねぎ レタ ス はくさい	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 24.4 g しじつ 28.8 g
30	金	○	ホイコーロー丼 中華風コーンスープ セミノールオレンジ	ぶたにく 赤みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ひま わり油 ごま油	にんじん ピーマンほうれんそう にんにくしょうがキャベツほし しいたけたまねぎクリームコー ン缶 ねぎ セミノールオレンジ	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 18.4 g しじつ 27.9 g

★食材購入の都合により献立を変更する場合があります。