

5月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 200kcal たんぱく質
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	金	○	きびごはん 家常豆腐 ナムル ミニトマト	牛乳 みそ、豆板醤、生揚げ 豚肉	米、きび 砂糖、でんぷん、くず粉、サラダ 油 ごま油	にんじん、ほうれん草、キャベツ しいたけ、たけのこ、しょうが にんにく、ねぎ、ミニトマト もやし	647 25.7
7	木	○	豚肉のみそ炒め丼 豆腐入りわかめスープ 清見オレンジ	牛乳 みそ、豆板醤、木綿豆腐 豚肉、鶏肉、かまぼこ	米、麦 砂糖、でんぷん、くず粉 サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、たけのこ たまねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、きくらげ、清見オレンジ	631 26.7
8	金	○	海の幸のピラフ 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳、粉チーズ えび、いか、みそ ホキ、ベーコン	米 じゃがいも バター、サラダ油、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、小松菜 ほんしめじ	632 27.0
11	月	○	ゆかりごはん かつおの香味揚げ 変わりごまあえ・みそ汁	牛乳 みそ、油揚げ かつお わかめ	米、麦 砂糖、でんぷん、サラダ油 ごま	ほうれん草、にんじん、キャベツ しょうが、にんにく、ねぎ 大根、もやし	614 27.1
12	火	○	ごまきな粉トースト アスパラのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳、脱脂粉乳 きな粉 鶏肉、えび	食パン、マカロニ はちみつ、じゃがいも、ごま サラダ油、ごま油、バター	にんじん、キャベツ、きゅうり グリーンアスパラ、マッシュルーム缶 たまねぎ、ホールコーン	621 23.2
13	水	○	キムチチャーハン 韓国風肉じゃが 小松菜とひじきのナムル	牛乳、ベーコン コチュジャン、卵 豚肉、芽ひじき	米 じゃがいも、しらたき、ごま 砂糖、サラダ油、ごま油	にんじん、たまねぎ、小松菜 ピーマン、にんにく、ねぎ、もやし しょうが、キムチ、しょうが	627 22.7
14	木	○	スパゲティポモドーロ 海草サラダ 美生柑	牛乳、粉チーズ 豚肉、鶏肉、ベーコン わかめ	スパゲティ 砂糖、ごま オリーブ油、サラダ油、ごま油	たまねぎ、きゅうり、トマト缶 生姜、にんにく、もやし セミノール	646 25.4
15	金	○	ごはん 手作りふりかけ 団子汁 すり身の新鮮揚げ もやしのごまソース	牛乳 レンズ豆、油揚げ、花かつお 鶏肉、えび、たら たら、あおのり	米、麦 白玉粉、小麦粉、砂糖、 しらたき、ごま、サラダ油	にんじん、大根、もやし ねぎ、ホールコーン	671 28.6
18	月	○	昆布ごはん わかさぎの甘露煮 実だくさんのみそ汁 じゃこ入りごまあえ	牛乳 みそ、油揚げ、豆腐 鶏肉、わかさぎ 昆布、わかめ	米 砂糖、でんぷん、じゃがいも ごま さらだ油、ごま油	にんじん、ほうれん草、大根 ねぎ、しいたけ、しょうが キャベツ	614 26.6
19	火	○	ナン パリパリサラダ カレーポークビーンズ セミノール	牛乳、生クリーム いんげん豆 豚肉、ウインナー	ナン じゃがいも、小麦粉、ワンタン皮 サラダ油、バター、はちみつ	にんにく、たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんにく、しょうが セミノール	675 22.4
20	水	○	ごはん 魚の黄金焼 のっぺい汁 野菜のごまあえ	牛乳、チーズ 油揚げ 豚肉、ホキ	米、麦、砂糖 さといも、でんぷん、竹輪ふ ごま、こんにやく、マヨネーズ	にんじん、ほうれん草 大根、ねぎ、もやし	652 28.2
21	木	○	丸パン おからハンバーグ(ケチャップソース) パセリポテト 大豆入りサラダ	牛乳、卵 大豆、おから 豚肉、鶏肉 わかめ	パン 砂糖、じゃがいも サラダ油、ごま油	にんじん、たまねぎ、きゅうり もやし、パセリ、アップルソース	621 26.9
22	金	○	中華ちまき イカのチリソース 豆腐とニラのスープ	牛乳、卵 豆板醤、豆腐 鶏肉、豚肉、いか	もち米 小麦粉、でんぷん、くず粉 砂糖、サラダ油、ごま油	にんじん、ねぎ、にら、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、グリーンピース	604 29.9
25	月	○	青菜ごはん ホッケの焼魚 野菜のうま煮 大豆とじゃこのごまからめ	牛乳 大豆、 ほっけ、豚肉、ちりめんじゃこ	米 砂糖、じゃがいも、でんぷん ごま、こんにやく、サラダ油	にんじん、たけのこ、しいたけ 青菜	647 27.9
26	火	○	四川みそ豆腐丼 あっさりワカメスープ ツナのワンタン包み揚げ	牛乳 みそ、豆板醤、豆腐 豚肉、ツナ缶	米、麦 砂糖、でんぷん、ワンタン皮 ごま、サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、たけのこ たまねぎ、ねぎ、にんにく しょうが、しいたけ	684 27.8
27	水	○	黒パン ラザニア パプリカ入りサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳、チーズ 豚肉、鶏肉、ベーコン	黒パン、マカロニ 小麦粉、砂糖 サラダ油、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ、ピーマン、ホールコーン マッシュルーム、しょうが、にんにく	682 26.0
28	木	○	ひじきご飯 豆腐団子汁ししゃものカレー揚 小松菜の煮びたし	牛乳 豆腐、油揚げ、卵 鶏肉、ししゃも ひじき	米 砂糖、白玉粉、小麦粉 さといも、サラダ油	にんじん、大根、小松菜 さやいんげん、えのきたけ	627 24.6
29	金	○	しらすごはん のりあげくん ちくわの甘辛煮 かき玉スープ	牛乳 鶏肉、卵、しらす ちくわ、わかめ、のり	米、麦、パン粉 砂糖、じゃがいも、ごま サラダ油	にんじん、キャベツ、れんこん パセリ、さやえんどう	652 28.0

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。