



5月の献立表

平成24年5月
練馬区立仲町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
1	火	○	海の幸ピラフ タンドリーチキン パミセリスープ	牛乳 炊き込みわかめ、ヨーグルト 鶏肉、むきえび、いか、ベーコン	米 じゃがいも、パミセリ、バター 米サラダ油	にんじん、ピーマン、玉葱、 パインジュース	657 27.4
2	水	○	山菜ごはん、のっぺい汁 いかのカリント揚げ ほうれん草のごまあえ	牛乳 鶏肉、豚肉、油揚げ、いか	米 ピーナッツ、すりごま こんにやく、さといも、竹輪ふ くず粉、でん粉、揚げ油	ほうれん草、にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、わらび、えのきたけ、大根 グリーンピース、ほんしめじ	644 29.0
7	月	○	ゆかりごはん、みそ汁 かつおの香味揚げ 変わりごまあえ	牛乳 かつお、油揚げ、豆腐、みそ	米 米粒麦、でん粉、上白糖 いりごま、揚げ油、すりごま	ほうれん草、にんじん、ねぎ、もやし 生姜、にんにく、大根	622 28.1
8	火	○	パンパン ポテトオムレツ 大豆入りサラダ	牛乳 わかめ、ベーコン、卵、大豆	パンパン じゃがいも、上白糖、ごま油 サラダ油	にんじん、きゅうり、玉葱、もやし	625 23.7
9	水	○	昆布ごはん 団子汁 わかさぎの甘露煮	牛乳 刻み昆布、鶏肉、油揚げ わかさぎ	米 サラダ油 上白糖、白玉粉、薄力粉 こんにやく、でん粉、揚げ油	にんじん、干し椎茸、大根、ねぎ 生姜	618 23.4
10	木	○	みそラーメン 蒸しギョーザ	牛乳 中華みそ、白味噌、豚肉、 豚ひき肉	むし中華、上白糖、でん粉 餃子の皮、サラダ油、ごま油 ラード	にんじん、にら、ねぎ、キャベツ、 にんにく、生姜、はくさい、玉葱、もやし	662 29.7
11	金	○	チキンライス 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、ベーコン、鶏肉 ホキ、油揚げ、みそ	米 じゃがいも、バター、サラダ油 マヨネーズ	トマト缶詰、にんじん、小松菜、玉葱 マッシュルーム缶、ほんしめじ	650 26.5
14	月	○	ごはん、みそ汁 魚の黄金焼、海苔の佃煮 じゃこ入りごまあえ	牛乳 ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ 焼きのり、ホキ、油揚げ、赤みそ	米 米粒麦、上白糖、マヨネーズ いりごま、ごま油、ごま練り	にんじん、ほうれん草、もやし、大根 キャベツ、ねぎ	642 28.0
15	火	○	セサミトースト 新じゃがいもそのぼろ煮 カレードレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉	食パン グラニー糖 じゃがいも、ソフトマーガリン すりごま、米サラダ油	にんじん、さやいんげん、パセリ、玉葱 生姜、キャベツ、きゅうり	634 21.7
16	水	○	ごはん 家常豆腐 ナムル	牛乳 赤色辛みそ、豆板醤、生揚げ 豚肉	米 米粒麦 揚げ油、上白糖、ごま油 くず粉、でん粉、米サラダ油	にんじん、ほうれん草、もやし 生姜、たけのこ、にんにく、ねぎ 干し椎茸、キャベツ	638 25.3
17	木	○	ごまきな粉トースト ミネストローネ 海藻サラダ	牛乳 わかめ、きな粉、ベーコン いんげん豆	食パン はちみつ、じゃがいも ソフトマーガリン、すりごま サラダ油、バター、ごま油 マカロニ	にんじん、トマト缶、パセリ、玉葱 きゅうり、もやし	632 21.1
18	金	○	パエリア ポテトポレンタ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 粉チーズ、鶏肉、むきえび いか、鶏卵、ベーコン	米 じゃがいも、薄力粉、上白糖 バター、サラダ油	にんじん、パセリ、にんにく、玉葱 マッシュルーム缶、冷凍グリーンピース キャベツ	641 22.5
21	月	○	ドライカレー じゃこ入りサラダ 福神漬	牛乳 ちりめんじゃこ、ひき肉 福神漬	米 薄力粉、上白糖、バター 米サラダ油、ごま油	ピーマン、福神漬、にんにく、玉葱 生姜、干しぶどう、キャベツ、きゅうり	678 24.2
22	火	○	ミルクパン ラザニア コーンスープ	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉、鶏肉	りぼんマカロニ 薄力粉 米サラダ油、バター	にんじん、小松菜、玉葱、 マッシュルーム缶、にんにく、生姜 ホールコーン、ねぎ	687 28.1
23	水	○	四川みそ豆腐丼 小松菜とひじきのナムル あっさりワカメスープ	牛乳 芽ひじき、生わかめ、豚肉 赤みそ、八丁みそ、豆腐	米 米粒麦、上白糖、くず粉 ごま油、米サラダ油	にんじん、チンゲン菜、小松菜、ねぎ にんにく、生姜、干し椎茸、たけのこ 玉葱、もやし	606 24.9
24	木	○	食パン、手作りパンジャム 白身魚のマヨネーズ焼 ABCスープ、夕焼けゼリー	牛乳 生クリーム、粉寒天、ホキ ベーコン	食パン じゃがいも ABCマカロニ、マヨネーズ	にんじん、赤ピーマン、パセリ、玉葱 マッシュルーム缶、ホールコーン オレンジジュース、パン缶	635 24.9
25	金	○	五目ごはん まさご揚げ かき玉スープ	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆腐、鶏卵 レンズ豆	米 上白糖、でん粉、くず粉 サラダ油、揚げ油	にんじん、パセリ、玉葱、干し椎茸 ごぼう、たけのこ、キャベツ パインジュース、グリーンピース、	624 28.4
28	月	○	チャーハン いかのチリソース 華風コーンスープ	牛乳 鶏卵、焼き豚、いか	米 ごま油 でん粉、薄力粉、上白糖 くず粉、サラダ油、揚げ油	にんじん、チンゲン菜、にんにく、玉葱 グリーンピース、生姜、ねぎ ホールコーン	625 30.3
29	火	○	スパゲティポモドーロ ツナドレサラダ	牛乳 粉チーズ、ベーコン、豚ひき肉 オイルツナ缶	スパゲティ、上白糖 オリーブ油、米サラダ油 ごま油	トマト缶詰、にんじん、玉葱、にんにく 生姜、キャベツ、ホールコーン、ねぎ	656 26.0
30	水	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 豆腐団子汁 小松菜の煮びたし	牛乳 ひじき、ししゃも、豚肉、大豆 豆腐、卵、油揚げ、鶏肉	米 上白糖、米サラダ油 突こんにやく、揚げ油 白玉粉、さといも、薄力粉	にんじん、小松菜、大根、えのきたけ	659 27.4
31	木	○	フィッシュバーガー ワンタンスープ	牛乳 ホキ、鶏卵、豚肉	丸パン ソフトマーガリン 薄力粉、パン粉、揚げ油 ごま油	にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ もやし	606 28.6

*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。