



令和3年 5月の献立表

練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★: アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤: おもに体をつくるものになる食品	緑: おもに体の調子を整えるものになる食品	黄: おもにエネルギーのもとになる食品		
6	木	ちゅうかおこわ とうふいりシューマイ はるさめスープ	焼き豚 ★牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉	ねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ コーン チンゲンサイ 白菜	米ぬか油 ごま油 砂糖 米 もち米 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	616	24.9
7	金	むぎごはん ホッケのやきざかな ★だいますとじゃこのごまからめ ごもくじる	★牛乳 ほっけ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏もも 油揚げ 豆腐	大根 にんじん しめじ えのきたけ ねぎ 白菜 小松菜	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 ★白ごま でん粉	624	30.4
10	月	★ツナトースト キャベツのスープに くだもの(なつみ)	まぐろ缶 エメンタルチーズ ★牛乳 豚肉 いんげん豆	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん キャベツ なつみ	食パン 米ぬか油 じゃが芋 ★マヨネーズ	594	24.0
11	火	★しらすごはん かつおのいそふうみ だいこんとえのきのみそしる	しらす干し 炊き込みわかめの素 ★牛乳 かつお みそ 青のり 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	米 大麦 ★白ごま 油 片栗粉 砂糖	603	33.3
12	水	★キムチチャーハン ★かんこくふうにくじゃが ★こまつなとひじきのナムル	ベーコン ★卵 ★牛乳 豚肉 ひじき	キムチ(7種* -27品不使用) にんにく たまねぎ 赤ピーマン ねぎ 小松菜 にんじん もやし 生姜	米 米ぬか油 じゃが芋 しらす ざらめ ★白すりごま ごま油 ★白ごま	619	22.6
13	木	ごもくうどん ★ちくわのいそべあげ いろどりきんぴら	豚肉 油揚げ かまぼこ ★牛乳 竹輪 青のり ★卵 ベーコン	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう れんこん ビーマン 赤ピーマン	うどん でん粉 油 小麦粉 米ぬか油 ごま油 砂糖	595	28.6
14	金	ビーンズドライカレー フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 ★牛乳 アガー	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ コーン ぶどうジュース	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	645	19.6
17	月	マーボーどうふどん ★きりほしだいこんのナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ 切干大根 きゅうり キャベツ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉 ★白すりごま	586	22.4
18	火	むぎごはん ★ししゃものねぎソース じゃがいものそぼろに いそかあえ	★牛乳 ★手持ちししゃも 豚ひき肉 のり	ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 大根 小松菜	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 でん粉 ごま油	625	22.3
19	水	チキンピラフ ★ひじきいりヘルシーハンバーグ パイザヌスープ	とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 豆腐 ★卵 ひじき ベーコン	にんじん しめじ たまねぎ ピーマン コーン パセリ セロリー にんにく 大根 小松菜	米 バター 米ぬか油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	682	29.5
20	木	じゃこなめし ★ごぼうのやながわやき わかめととうふのみそしる	ちりめんじゃこ ★牛乳 豚肉 ★あさり ★卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ	もみ菜 ごぼう にんじん ねぎ あさつき 白菜 こねぎ	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖	587	26.3
21	金	フィッシュバーガー ポークビーンズ れいとうみかん	ホキ ★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 みかん	丸パン マーガリン 小麦粉 パン粉 油 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	671	31.5
24	月	むぎごはん ★てづくりふりかけ さばのみそに じゃこみすなのサラダ	★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 のり さば みそ	生姜 きゅうり にんじん 水菜 キャベツ	米 大麦 ★白ごま 砂糖 ごま油	615	28.4
25	火	スバゲティ ポモドーロ こまつなとコーンのサラダ ★まっちゃカップケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ ★牛乳 ★卵 クリーム	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん 小松菜 コーン	スバゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	722	23.9
26	水	さんさいおこわ ★あぶらあげのにくづめやき ★かきたまじる	鶏もも ★牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 チーズ とり肉 豆腐	たけのこ ぜんまい えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく ねぎ ほうれん草	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉	620	30.9
27	木	くろざとうパン ★ポテトグラタン カレードレッシングサラダ	★牛乳 とり肉 ベーコン ★えび チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり 小松菜 キャベツ	黒砂糖パン 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	630	25.2
28	金	ぶたにくとごぼうのまぜごはん ★さけのピリットジャン はたけじる	豚肉 油揚げ ★牛乳 ★鮭 みそ	生姜 ごぼう にんじん にんにく 葉ねぎ 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋	636	30.1
31	月	きびごはん ジャーチャンドウフ きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	★牛乳 みそ 厚揚げ 豚肉	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 きび 米ぬか油 砂糖 でん粉 片栗粉 ごま油	585	24.0

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今月の学納金の引き落としは5月31日(月)です。前日までのご入金をよろしくお願いたします。