



令和6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	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる			
1	水	だいすいりひじきごはん かつおのいそふうみ はたけじる 季節の食材【かつお】	豚肉 油揚げ 大豆 かつお みそ	ひじき ★牛乳 青のり	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 しめじ ねぎ	580	32.1	
2	木	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆	★牛乳	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり コーン	571	19.4	
7	火	ちゅうかちまき なまあげのそぼろに くだもの(きよみオレンジ) たんこ 端午の節句 メニュー	焼きた豚 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳	もち米 しらたき 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん あさつき たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ 清見	583	26.3	
8	水	ピザドック キャベツのスープに ココアムース	ベーコン レンズ豆 豚肉 いんげん豆 ゼラチン	チーズ ★牛乳 寒天 クリーム	砂糖 コッペパン じゃが芋	米油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	594	25.5	
9	木	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものごまごろもあげ とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 のり ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	油 ★白ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	561	23.4	
10	金	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 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 とり肉 豆腐	★牛乳 チーズ	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 片栗粉	米油	にんじん ほうれん草 ぜんまい えのきたけ しめじ だけのこ たまねぎ にんにく ねぎ	580	30.9	
13	月	ごもくあんかけやきそば しらたまりフルーツポンチ	豚肉 豆腐	★牛乳	中華めん 片栗粉 白玉粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく きくらげ たまねぎ 白菜 もやし 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	560	20.7	
14	火	むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ しんじやがいものそぼろに ★あおなとえのきのあえもの	★卵 かつお節 豚ひき肉	★牛乳 青のり のり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉	米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが たまねぎ もやし えのきたけ にんにく	556	20.7	
15	水	ビーンズシチューライス ★グリーンサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマトピューレ トマト缶 チンゲンサイ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ ★りんご	596	22.1	
16	木	キャベツとあつあげのホイコーローどん ★はるさめサラダ くだもの(なつみ)	豚肉 厚揚げ	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	ピーマン にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり なつみ	589	23.7	
17	金	チキンライス しろみざかなのこうそうやき キャベツいりコーンスープ	とり肉 たら ベーコン	★牛乳 チーズ	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 片栗粉	米油 オリーブ油 バター	トマトジュース パセリ粉 にんじん キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ	563	25.6	
20	月	まるパン マカロニグラタン いんげんまめとやさいのトマトスープ	豚肉 いんげん豆 とり肉 ベーコン	★牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	576	25.1	
21	火	★じゃこいりわかめごはん きんぴらロック なめこいりみそしる	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	炊き込みわかめ の素 ちりめんじゃこ ★牛乳	米 大麦 じゃが芋 マッシュポテト 砂糖 小麦粉 パン粉	★白ごま 米油	にんじん 小松菜 たまねぎ ごぼう 大根 なめこ ねぎ	617	20.9	
22	水	むぎごはん さばのトウバンジャンやき いものこじる ★もやしとごまつなのからしあえ	さば とり肉 油揚げ	★牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 ★白すりごま	ごねぎ 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく しめじ 大根 もやし	552	26.2	
23	木	★ぶたにくとごぼうのやながわどん じゃことみずなのサラダ パイナップルゼリー	豚肉 かまぼこ ★卵 ゼラチン	★牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま油	にんじん みつば 水菜 しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ パイナップル ジュース パイナップル缶	601	26.2	
24	金	だいすとごまつなのチャーハン ぼうぎょうぎ スーミータン	大豆 豚肉 なた 豚ひき肉 ★卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 ぎょうぎの皮 片栗粉	米油 ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 にら チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ コーン	554	23.7	
27	月	むぎごはん ★だいすとじゃこのごまからめ みそふうみにくじゃが キャベツとあおなのおかかあえ	大豆 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 たまねぎ キャベツ きゅうり	593	24.9	
28	火	こぎつねごはん ★あつやきたまご さつまいもいりみそしる	豚ひき肉 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 さつま芋	米油	にんじん 葉ねぎ 小松菜 切干大根 たまねぎ ねぎ	617	28.4	
29	水	ツナピラフ とりにくのマーマレードやき ミネストローネ	ツナ とり肉 ベーコン いんげん豆	★牛乳	米 大麦 マーマレード 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ トマト缶 小松菜 マッシュルーム たまねぎ コーン	583	24.1	
30	木	むぎごはん ★さけのしおこうじやき ★わふうにくだんごスープ	鮭 豚ひき肉 ★卵 みそ 豆腐	★牛乳	米 大麦 米こうじ じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	米油	にんじん 大根 しょうが ねぎ キャベツ	582	29.0	
31	金	ねりますパゲティ ごまつなとコーンのサラダ ★チーズいりカップケーキ	ツナ ★卵	大豆 油揚げ いわし 豚肉 豆腐 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター	あさつき にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 生薑 白菜 梅干し 大根 ねぎ	632	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。