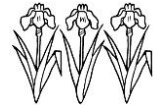


5月のこんだて



平成29年度
練馬区立
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をとのえ 病氣にかかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	月	○	★八十八夜献立★ ふきとたけのこのおすし 麩のすまし汁 抹茶豆乳プリン	油揚げ たまご 豆乳 あずき 牛乳 のり わかめ アガー クリーム	米 砂糖 豆麩 油	人参 さやえんどう 小松菜 抹茶 干し椎茸 かんぴょう 新たけのこ ふき ねぎ	600	18.4
2	火	○	★端午の節句お祝い献立★ 中華ちまき ワンタンスープ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	もち米 ワンタン ごま油 グラニュー糖 油	人参 たら たけのこ 干し椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ 白菜 もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶	601	21.9
8	月	○	ハムチーズサンド 麦入りミネストローネ ファイバーサラダ	ハム チーズ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 ひじき	丸パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 麦 油 ごま油	人参 トマト缶 パセリ にんにく セロリー 玉葱 切干しいんげん きゅうり	589	26.5
9	火	○	キムチチャーハン キャベツのおかか和え ニラたまスープ	豚肉 なたと かつお節 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 油 ゴマ ごま油	小松菜 人参 たら ねぎ キムチ キャベツ セロリー	575	21.4
10	水	○	麦ごはん じゃがいものカレー煮 大豆もやしのごま酢	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ゴマ	人参 さやいんげん 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ だいずもやし	612	20.9
11	木	○	★季節の料理★ ピースごはん かつおの磯風味 かぶの梅肉和え のっぺい汁	かつお 豚肉 生揚げ 牛乳 あおのり	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにやく 油	人参 グリンピース 生姜 かぶ きゅうり 梅干し 大根 ねぎ	641	30.6
12	金	○	セサミトースト レンズ豆のボルシチ もやしサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン ゴマ ごま油	人参 セロリー にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	593	23.0
15	月	○	麦ごはん ししゃものピリ辛焼き 切干大根の含め煮 豚汁	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも 油	人参 さやいんげん 生姜 にんにく 切干しいんげん ごぼう ねぎ 大根	627	27.4
16	火	○	レンズあさりスパゲティー 野菜のマスタードあえ	ベーコン あさり 牛乳 レンズまめ チーズ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油	パセリ 人参 トマト缶 小松菜 トマトピューレ もみ菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム もやし	596	24.4
17	水	○	麦ごはん かつおでんぷ じゃがいものそぼろ煮 みつ葉のすまし汁	かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん ゴマ	人参 みつば 生姜 玉葱 グリーンピース しめじ ねぎ	592	20.1
18	木	○	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜のピリ辛オイスターソースがけ	鶏肉 みそ えび 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 セロリー グリンピース もやし しめじ	623	28.3
19	金	○	ごはん 春きゃべつのハンバーグ 粉ふきいも やさいスープ	豚肉 たまご 牛乳	米 パン粉 じゃがいも 油 バター	人参 パセリ 小松菜 キャベツ 玉葱 ホールコーン	641	24.4
22	月	○	麦ごはん マーボードーフ やさいのナムル	豚肉 レンズまめ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 たら ほうれんそう 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ もやし	619	26.2
23	火	○	大豆入りカレーピラフ コーン卵スープ くだもの(ジュージーフルーツ)	大豆 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 でんぷん 油 バター	人参 ビーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース コーンクリーム くだもの	587	19.6
24	水	○	ごはん いかの松笠焼き もやしのごまサラダ 生揚げの味噌汁	いか 生揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 でんぷん ゴマ じゃがいも 油	人参 生姜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	588	27.3
25	木	○	魚の照り焼きバーガー グリーンアスパラのクリームスープ	モウカサメ 鶏肉 牛乳 クリーム ベーコン チーズ	丸パン 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 油 バター	人参 アスパラガス キャベツ 生姜 セロリー 玉葱 マッシュルーム	585	26.7
26	金	○	コメッコハヤシライス 大根サラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 油 ごま油	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース 大根 きゅうり	648	19.3
30	火	○	ナン キーマカレー わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ	ナン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	人参 ビーマン トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう もやし きゅうり くだもの	619	26.6
31	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 即席漬け じゃがいもの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 たけのこ キャベツ きゅうり えのき 玉葱	575	23.1

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、23(火)ジュージーフルーツ、30(火)冷凍みかんを予定しています。