



5月のこんだて



平成30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 体の調子をととのえ 病気にかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	○	麦ごはん もやしのごま酢あえ 新じゃがいものカレー煮	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でんぷん ゴマ 米油	人参 さやいんげん もやし 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ	591	19.6
2	水	○	★八十八夜★ ふきとたけのこのおすし こうや豆腐のすまし汁 抹茶豆乳プリン	鶏肉 たまご 凍り豆腐 豆乳 ゆで小豆缶 牛乳 きざみのり わかめ アガー クリーム	米 砂糖 米油	人参 さやえんどう 干し椎茸 かんぴょう 新たけのこ ふき ねぎ 抹茶	585	18.1
7	月	○	★端午の節句お祝い献立★ 中華ちまき 広東スープ フルーツヨーグルト	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 ヨーグルト	もち米 でんぷん 砂糖 米油 ごま油	人参 テンゲンツアイ たけのこ 干し椎茸 グリンピース 生姜 白菜 パイン缶 もも缶	579	19.9
8	火	○	麦ごはん 春きゃべつのハンバーグ 粉ふきいも やさいスープ	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 米油 でんぷん じゃがいも	人参 パセリ 小松菜 キャベツ 玉葱 セロリー ホールコーン	608	23.1
9	水	○	ツナピラフ レンズ豆のボルシチ くだもの(りんご)	まぐろ缶詰 豚肉 牛乳 レンズまめ クリーム	米 おおむぎ 米油 じゃがいも オリーブ油	人参 赤ピーマン 玉葱 キャベツ ホールコーン グリンピース セロリー にんにくくだもの	621	22.9
10	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 即席漬け わかめと新じゃがいもの味噌汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油	人参 生姜 たけのこ キャベツ きゅうり 玉葱	586	22.5
11	金	○	さかな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 ベーコン クリーム 粉チーズ	丸パン 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 米油 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
14	月	○	キムチチャーハン もやしサラダ コーン卵スープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ゴマ ごま油 米油	小松菜 ねぎ キムチ もやし きゅうり セロリー 玉葱 クリームコーン	578	21.8
15	火	○	コメッコハヤシライス 海藻とやさいのサラダ	豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油	人参 トマトピューレ にんにく テンゲンツアイ 生姜 セロリー マッシュルーム グリンピース ホールコーン キャベツ 玉葱	652	20.3
16	水	○	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 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 でんぷんこんにやく じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 生姜 ねぎ にんにく 切干しだいこん ごぼう 大根	622	26.4
17	木	○	きなこトースト ファイバーサラダ 麦入りミネストローネ くだもの(ジュシーフルーツ)	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	食パン 砂糖 米油 じゃがいも おおむぎ バター ごま油	人参 トマト缶 パセリ きゅうり 切干しだいこん にんにく セロリー 玉葱 くだもの	587	19.8
18	金	○	まめツナごはん 三色あえ 新じゃがいもの五目煮	大豆 まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳 こんぶ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいもこんにやく ゴマ 米油	人参 小松菜 さやえんどう 生姜 もやし	615	24.3
21	月	○	★小満(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 わかめのみそ汁	かつお 生揚げ 赤みそ 牛乳 あおのり わかめ	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油	人参 グリンピース 生姜 かぶ きゅうり 梅干し 玉葱	572	28.0
22	火	○	豚肉と新ごぼうの混ぜご飯 ひじき入り蒸し卵 青菜のすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 米油	人参 小松菜 ごぼう 生姜 玉葱 干し椎茸 ねぎ	581	24.4
23	水	○	レンズあさりスパゲティ フレンチサラダ	ベーコン あさり 牛乳 レンズまめ	スパゲティ 砂糖 米油	パセリ トマト缶 トマトピューレ 人参 生姜 マッシュルーム 玉葱 キャベツ ホールコーン にんにく	602	22.7
24	木	○	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの甘味噌あえ 大根とねぎのすまし汁	鶏肉 白みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま油 米油	人参 生姜 キャベツ もやし 干し椎茸 大根 ねぎ	580	21.4
25	金	○	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 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 もやし 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにく ねぎ	600	24.9
29	火	○	ナン キーマカレー 人参ラペ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉 レンズまめ まぐろ缶詰 牛乳	ナン じゃがいも 米粉 米油 ゴマ	人参 青ピーマントマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう セロリー レモン汁 くだもの	644	27.1
30	水	○	コーン茶めし いかのさらさ揚げ ごまだれサラダ なめこの味噌汁	大豆 いか 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 米粉 でんぷん 砂糖 米油 ゴマ	人参 ホールコーン 生姜 もやし キャベツ なめこ ねぎ	613	25.5
31	木	○	麦ごはん かつおでんぶ 野菜のピリ辛和え 新じゃがいもと新玉ねぎのそぼろ煮	かつお節 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でんぷん ゴマ ごま油 米油	人参 小松菜 もやし にんにく 生姜 玉葱 グリンピース	601	20.0

※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、9(水)りんご、17(木)ジュシーフルーツ、29(火)冷凍みかんを予定しています。