

# 5月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 28 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価	
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)		
2	月	○	☆こどもの日 成長を願って☆ 中華ちまき かふうきゅうり 中華スープ	ぎゅうにゅう やきふた とりにく とうふ 干しエビ	もちこめ さとう ごまあぶら ひまわりゆ	にんじん こまつな ほしいたけ えのきだけ だけのこ ねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 624 Kcal 27.0 g	
6	金	○	チキンライス マッシュポテト ABCスープ	ぎゅうじゅう とりにく ベーコン なまクリーム	こめ おおむぎ じゃがいも ABCマカロニ バター ひまわりゆ	にんじん トマト缶 パセリ こまつな たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 604 Kcal 19.3 g	
9	月	○	わかめご飯 タンドリーチキン 野菜ソテー にら玉汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たきこみわかめ ヨーグルト たまご	こめ おおむぎ でんぷん ひまわりゆ	にんじん ピーマン にら キャベツ もやし えのきだけ ながねぎ	エネルギー たんぱく質 633 Kcal 28.4 g	
10	火	○	揚げパン アスパラサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	コッパン じゃがいも さとう ひまわりゆ	グリーンアスパラ にんじん あかパプリカ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 676 Kcal 26.1 g	
11	水	○	なめし 鯖ごまみそかけ 土佐きゅうり 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば はなかつおこ みそ	こめ さとう ごま ひまわりゆ	にんじん こまつな きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	エネルギー たんぱく質 602 Kcal 31.0 g	
12	木	○	親子丼 切り干し大根さっぱり漬	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ハム	こめ さとう	にんじん みつば たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 645 Kcal 26.0 g	
13	金	○	ココアパン ラザニア風 ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく れんずまめ ベーコン なまクリーム ピザチーズ	ココアパン さとう ペンネマカロニ こむぎこ ひまわりゆ バター	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 658 Kcal 24.1 g	
16	月	○	食パン 手作りお惣菜 魚の香草焼き コーンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう さかな(林) ベーコン こなチーズ	しょくパン さとう パンこ コーンスターチ マヨネーズ ひまわりゆ バター	にんじん こまつな ミカンかん オレンジジュース たまねぎ コーン キャベツ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 27.0 g	
17	火	○	ビビンバ 豆腐スープ ゆうやけゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ わかめ こなかんてん	こめ むぎ さとう ごま ごまゆ ひまわりゆ	にんじん ほうれんそう にら にんじんジュース もやし えのきだけ オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 641 Kcal 25.9 g	
18	水	○	かきあげ丼 おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう いか たまご さくらえび あぶらあげ みそ わかめ	こめ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも ひまわりゆ	にんじん こまつな みつば たまねぎ もやし ながねぎ	エネルギー たんぱく質 694 Kcal 24.8 g	
19	木	○	海鮮ピラフ きゅうり辛子漬 マカロニクリーム煮	ぎゅうにゅう いか あさり とりにく なまクリーム こなチーズ	こめ さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも バター オリーブゆ ひまわりゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン きゅうり マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 701 Kcal 24.8 g	
20	金	○	ご飯 味付けのり ししゃも香り焼き 大根 干枝漬 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじつけのり ししゃも しおこんぶ	こめ さとう こんにやく じゃがいも ごまゆ ひまわりゆ ごま	あかパプリカ にんじん ながねぎ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 647 Kcal 32.5 g	
23	月	○	青大豆ごはん ほうれん草のキッシュ ミニトマト みそ汁	ぎゅうにゅう あおだいず ベーコン たまご あぶらあげ	こめ もちこめ さとう ごま ひまわりゆ	ほうれんそう ミニトマト にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 652 Kcal 27.0 g	
24	火	○	ご飯 イカチリ豆腐 あっさり漬	ぎゅうにゅう とりにく いか とうふ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ひまわりゆ くすこ	にんじん たけのこ はくさい ながねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 596 Kcal 27.0 g	
25	水	○	ジャージャー麺 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく み そはちょうみそ テンメツツ こなかんてん	ちゅうかさば さとう でんぷん ごまあぶら ひまわりゆ	にんじん たけのこ きゅうり ながねぎ ほしいたけ もやし モモ・パイン・ミカンかん	エネルギー たんぱく質 698 Kcal 18.9 g	
26	木	○	麦ご飯 肉豆腐 キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう でんぷん ひまわりゆ	にんじん あかパプリカ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 684 Kcal 26.3 g	
27	金	○	☆運動会 応援メニュー☆ ソースカツ丼 根菜汁 カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ こなかんてん カルピス	こめ むぎ さとう パンこ ひまわりゆ じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう ミカンかん	エネルギー たんぱく質 695 Kcal 29.5 g	
30	月	運動会振替休業日						
31	火	○	ドライカレー みそドレサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆでだいず みそ こなチーズ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう ひまわりゆ バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ほしほどう きゅうり キャベツ もやし れいどうみかん	エネルギー たんぱく質 698 Kcal 22 g	

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク