

5月の献立表

家庭数

平成30年度

練馬区立 向山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	火	○	ドライカレー みそドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ パター こめあぶら こむぎこ オリーブあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ピーマン ほしごどう トマトピューレ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	637 20.6
2	水	○	たけのごごはん <small>さば ぶんかほ や</small> 鯖の文化干し焼き <small>さわにわん まつちや</small> 沢煮梅 抹茶ミルクゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば なまクリーム かんてん ぶたにく	こめ さとう かたくりこ	たけのこ にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きぬさや こまつな	686 26.0
3	木		けんぽう きねんび 憲法記念日				
4	金		みどりの日				
7	月	○	<small>ちゅうか くだもの</small> 中華おこわ 果物(キヨミ) <small>たま</small> ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ムキエビ たまご ベーコン とりにく	こめ もちこめ ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ ニラ にんにく グリーンピース キャベツ キヨミ	576 23.0
8	火	○	ガーリックライス ポトフ ミニトマト	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく ベーコン ウィンナー	こめ こめあぶら パター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト パセリ	576 20.5
9	水	○	<small>さんさい</small> 山菜うどん <small>あべかわ</small> 安倍川いも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ きなこ	うどん こめあぶら さつまいも さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ ねぎ しめじ ぜんまい はくさい ごぼう こまつな	628 21.1
10	木	○	フレンチトースト ミネストローネ コーンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウィナー いんげんまめ とりにく	しょくパン パター さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり トマト セロリー ホールコーン キャベツ	576 20.7
11	金	○	ごはん <small>わふう</small> 和風ハンバーグ <small>い わふう</small> じゃこ入り和風サラダ <small>じる</small> のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ	こめ パンこ さとう ちくわふ かたくりこ さといも ごま こめあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな こんにやく もやし	636 25.7
14	月	○	ごはん <small>だいにん</small> チキンチキンごぼう <small>しる</small> 大根のみそ汁 <small>じる</small> ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	こめ かたくりこ さとう こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな そらまめ	579 21.2
15	火	○	こぎつねごはん <small>や</small> 焼きししゃも <small>じる</small> けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも とりにく とうふ	こめ さとう こめあぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう グリーンピース ねぎ こんにやく	589 27.8
16	水	○	ぶどうパン マカロニのクリーム煮 ツナドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	ぶどうパン マカロニ バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	644 23.4
17	木	○	<small>うめ</small> 梅ごはん <small>い</small> ひじき入りたまご焼き <small>よしのじる やさい あさご</small> 吉野汁 野菜の漬物	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ちくわ とうふ ひじき	こめ こめあぶら さとう くずこ ごま	うめぼし にんじん たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり こまつな こんにやく しょうが	576 24.6
18	金	○	マーボー豆腐丼 <small>どうふどん</small> ハンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし にんじん ねぎ ニラ きゅうり	612 24.3
21	月	○	ごはん <small>なまあげ ふよ</small> 生揚げの吹き寄せ <small>やさい</small> 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし いんげん こんにやく こまつな	594 24.4
22	火	○	<small>ねりま</small> 練馬スパゲティ <small>こまつな</small> 小松菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲティ オリーブあぶら バター さとう	だいこん しめじ にんじん こまつな ホールコーン	576 23.2
23	水	○	<small>ちゅうか どん やさい やくみあ</small> 中華丼 野菜の薬味和え <small>くだもの</small> 果物(キヨミ)	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご	こめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ こまつな キヨミ たけのこ ねぎ	576 22.6
24	木	○	ごはん <small>さけ しおや</small> 鮭の塩焼き <small>とんじる</small> 豚汁 <small>じる</small> きゅうりのさっぱり漬	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ	こめ かたくりこ こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ きゅうり	590 28.7
25	金	○	ごはん <small>じる</small> みそカツ ポイルキャベツ すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ にんじん だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ	655 28.5
28	月		うん どう かい ふり かえ きゅうじつ 運動会練習休日				
29	火	○	ナン チリコンカン カラフルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず いんげんまめ	ナン さとう こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ ホールコーン グリーンピース	576 24.7
30	水	○	ごはん <small>かふうだいこん</small> えびしゅうまい 華風大根 <small>とうふ</small> チンゲンサイと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ムキエビ とりにく とうふ	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい だいこん チンゲンサイ グリーンピース	589 28.4
31	木	○	ごはん <small>あ</small> かつおのカレー揚げ <small>ごもく</small> 五目スープ <small>い しおんがあ</small> レンコン入り塩昆布和え	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	こめ こめあぶら ごま かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし キャベツ こまつな ねぎ レンコン	592 28.7

* 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。