



5月の献立

平成29年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳 ピザトースト ジュリエンスープ コーンポテト	ベーコン 牛乳 ピザチーズ (鶏ガラ)	食パン じゃがいも 米油 バター	にんじん 青ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ コーン	604 22.2	<p>2(火) 鯉と生姜の炊き込みごはん</p> <p>若竹汁 抹茶ムース</p> <p>5月5日の端午の節句にちなんで、鯉やたけのこを使った献立です。 また5月2日の八十八夜にちなんで、抹茶ムースを作ります。</p>
2	火	牛乳 鯉と生姜の炊き込みごはん 若竹汁 きのこ野菜のおろし和え 抹茶ムース	かつお 豆腐 かつお削り わかめ アガー 調理用乳 牛乳 生クリーム(かつお節)	米 もち米 でん粉 三温糖 砂糖 揚げ油 白ごま	にんじん 小松菜 生姜 たけのこ ねぎ 白菜 えのきたけ しめじ 大根	666 28.2	
8	月	牛乳 回鍋肉丼 中華サラダ	豚肉 テンメンジャン 豆板醤 味噌 牛乳	米 砂糖 三温糖 米油	にんじん 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉葱 きゅうり もやし	596 23.4	
9	火	牛乳 ゆかりごはん ひじき入り厚焼き卵 貝だくさん味噌汁 くだもの(清見オレンジ)	豚肉 鶏卵 豆腐 味噌 牛乳 ひじき(かつお節)	米 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん 南瓜 小松菜 玉葱 グリーンピース 大根 ねぎ 清見オレンジ	606 22.4	
10	水	牛乳 きびごはん 鯖の韓国焼き 五目野菜スープ 華風大根	鯖 豚肉 豆板醤 牛乳 (鶏ガラ)	米 もちきび 砂糖 三温糖 白ごま ごま油 米油	にんじん たら にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ 大根	632 27.7	
11	木	牛乳 ふきごはん 新じゃがのそぼろ煮 油揚げと野菜のおひたし	豚肉 油揚げ 牛乳(かつお節)	米 新じゃが 三温糖 白ごま 米油	にんじん 小松菜 ふき 生姜 玉葱 グリーンピース キャベツ	630 21.9	
12	金	牛乳 ぶどうパン アスパラガスのシチュー キャロットソースサラダ くだもの(カラマンダリン)	鶏肉 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏ガラ)	ぶどうパン 米油 じゃがいも 米粉 砂糖	パセリ アスパラガス ブロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ もやし カラマンダリン	624 22.4	
15	月	牛乳 ごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 豚汁 金時豆の甘煮	豚肉 豆腐 味噌 金時豆 牛乳 ししゃも(かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 三温糖 米油	にんじん 大根 ねぎ	680 27.7	
16	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ コーンポタージュ ガーリックサラダ	鶏肉 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏ガラ)	米 麦 砂糖 米粉 バター 米油	いんげん パセリ にんじん ごぼう セロリ 玉葱 コーン もやし きゅうり にんにく	641 18.2	
17	水	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 もみなのお浸し	鮭 味噌 豆腐 かつお削り 牛乳(昆布 かつお節)	米 砂糖 バター	にんじん 小松菜 もみな キャベツ 玉葱 もやし しめじ えのきたけ ねぎ	620 29.1	
18	木	牛乳 五目あんかけ焼きそば ごぼうチップサラダ	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳(鶏ガラ)	蒸し中華めん でん粉 砂糖 ごま油 揚げ油 米油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱	609 23.4	
19	金	牛乳 きびごはん せんざんき 梅ドレッシングサラダ 青菜のみそ汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 牛乳 (かつお節)	米 もちきび でん粉 三温糖 じゃがいも 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり コーン 梅干し ねぎ	670 25.9	
22	月	牛乳 レンズドライカレー フレンチサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳(鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 バター 米油	青ピーマン にんじん にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう セロリ もやし きゅうり コーン	630 22.2	
23	火	牛乳 山菜おこわ みそけんちん汁 いかの竜田揚げ	鶏肉 味噌 豆腐 いか 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく 三温糖 もち米 里芋 でん粉 米油 揚げ油	にんじん わらび ぜんまい 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	618 28.6	
24	水	牛乳 プルコギ丼 きのこ卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん たら 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく えのきたけ しめじ 干し椎茸 ねぎ	631 27.8	
25	木	牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼 ミネストローネ くだもの(河内晩柑)	メルルーサ ベーコン 豚肉 牛乳(鶏ガラ)	ミルクパン マカロニ マヨネーズ(卵不使用) 米油	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 セロリ かぶ 河内晩柑	590 26.8	
26	金	牛乳 グリンピースごはん 生揚げのふきよせ煮 野菜の生姜あえ	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 でん粉	にんじん さやいんげん グリンピース 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ キャベツ	620 24.0	
29	月	牛乳 肉味噌野菜うどん 切干と胡瓜のゴマ酢 よもぎだんご	豚肉 味噌 かまぼこ きな粉 牛乳(かつお節)	砂糖 うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 米油 白ごま	にんじん 小松菜 よもぎ にんにく 生姜 大根 ねぎ 切干し大根 きゅうり	644 25.7	
30	火	牛乳 わかめごはん 春巻き きくらげのスープ くだもの(なつみ)	豚肉 牛乳 わかめ(鶏ガラ)	米 春巻きの皮 春雨 小麦粉 米油 でん粉 揚げ油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし きくらげ ねぎ なつみ	629 21.0	
31	水	牛乳 大豆入り昆布ごはん あじの南蛮焼き さつま汁	鶏肉 大豆 鱈 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 昆布 (かつお節)	米 もち米 三温糖 砂糖 さつまいも 米油	にんじん 干し椎茸 にんにく 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	624 30.5	

5月の誕生日給食は19日(金)です。

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。