



5月の献立

平成30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 火	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 油揚げ 鰹 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 糸切り昆布(かつお節)	米 もち米 三温糖 砂糖 さつま芋 米油	にんじん 干し椎茸 にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 大根	624 30.5	7(月) 鯉と生姜の 焼き込みごはん 若竹汁 抹茶ムース 5月5日の端午の節句にちなんで、鯉やだけのこを使った献立です。デザートには5月2日の八十八夜にちなんで、抹茶ムースを作ります。
2 水	牛乳 ふどうパン アスパラガスのシチュー グリーンサラダ 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)	ふどうパン じゃが芋 米粉 砂糖 米油	にんじん パセリ アスパラガス 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム キャベツ もやし コーン カラマンダリン	624 22.4	
7 月	牛乳 鯉と生姜の炊き込みごはん きのこと野菜のおろし和え 若竹汁 抹茶ムース	かつお 豆腐 かつお削り 牛乳 生クリーム 調理用乳 アガー わかめ(かつお節)	米 もち米 でん粉 三温糖 砂糖 揚げ油 白こま	にんじん 小松菜 生姜 だけのこ ねぎ 白菜 えのきだけ しめじ 大根	666 28.2	
8 火	牛乳 五目あんかけ焼きそば ごぼうチップサラダ	豚肉 うすら卵 ハム えび 牛乳(鶏ガラ)	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油 揚げ油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 だけのこ 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	609 23.4	
9 水	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 じゃが芋 三温糖 白こま 米油	にんじん 小松菜 ふき 生姜 玉葱 クリンビース キャベツ	630 21.9	
10 木	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 砂糖 米粉 バター 米油	にんじん いんげん パセリ 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	
11 金	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 もみ菜のおひたし	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 もみ菜 キャベツ 玉葱 もやし しめじ えのきだけ ねぎ	620 29.1	
14 月	牛乳 回鍋肉丼 中華サラダ りんごゼリー	豚肉 テンメンジャン 豆板醤 味噌 牛乳 アガー	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 りんごジュース	639 23.4	
15 火	牛乳 だけのこごはん 焼きししゃもの甘酢漬 豚汁 金時豆の甘煮	油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 金時豆 牛乳 ししゃも (昆布 かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 三温糖 米油	にんじん みつば だけのこ 大根 ねぎ	701 29.2	
16 水	牛乳 バジルトースト チリ・コン・カン ハニーサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳	食パン じゃが芋 はちみつ バター 米油 揚げ油	にんじん 青ピーマン トマト缶 にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	651 22.9	
17 木	牛乳 きびごはん 生揚げのふきよせ煮 野菜の生姜あえ	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 もちぎび こんにゃく 砂糖 でん粉 米油	にんじん いんげん 生姜 玉葱 干し椎茸 だけのこ キャベツ	609 23.5	
18 金	牛乳 ごまごはん 鯖の辛味焼き 五目野菜スープ 華風大根	鯖 豚肉 豆板醤 牛乳 (鶏ガラ)	米 三温糖 黒ごま 白ごま 米油	パセリ にんじん たら にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ 大根	612 27.6	
21 月	牛乳 ごはん せんざんき 梅ドレッシングサラダ 青菜のみそ汁	鶏卵 豆腐 味噌 牛乳 (かつお節)	米 でん粉 三温糖 じゃが芋 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 生姜 キャベツ ねぎ きゅうり コーン 梅	652 25.4	
22 火	牛乳 豚の生姜炒め丼 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり	662 21.4	
23 水	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 パン粉 シェルマカロン 米油 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 セロリ かつお 河内晩柑	590 26.8	
24 木	牛乳 あんかけチャーハン 中華スープ	豚肉 えび 鶏卵 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 もちぎび でん粉 米油 ごま油	にんじん 生姜 ねぎ だけのこ 大根 干し椎茸 にんにく もやし きくらげ	607 25.6	
25 金	牛乳 ゆかりごはん 貝だくさんみそ汁 ひじき入り厚焼き卵 くだもの(甘夏みかん)	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 クリンビース 大根 ねぎ 甘夏みかん	600 22.3	
28 月	牛乳 肉みそ野菜うどん 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 白こま	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	
29 火	牛乳 わかめごはん えびだましゅうまい 炒めナムル きのこスープ	えび 豚肉 うすら卵 豆腐 牛乳 わかめ(鶏ガラ)	米 でん粉 砂糖 シュウマイの皮 米油 ごま油 白こま	小松菜 にんじん 玉葱 ねぎ 生姜 もやし えのきだけ しめじ 干し椎茸	617 25.7	
30 水	牛乳 チキンカレー 福神漬 フレンチサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ きゅうり コーン	707 20.7	
31 木	牛乳 山菜おこわ みそけんちん汁 いかの竜田揚げ キャベツのだし浸し	鶏肉 味噌 豆腐 いか 牛乳 (かつお節)	米 もち米 三温糖 砂糖 こんにゃく 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 きゅうり キャベツ	618 28.2	

※ 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。