家庭数 平成25年5月の献立

練馬区立石神井台小学校

<u> </u>		十八人のサンドングラング				
	曜	計立夕	おもな食品とはたらき			エネルギー
日	日	献立名		黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質
4	٦レ	牛乳 ホットドッグ ボイルキャベツ	牛乳 ベーコン	コッヘ・パン 砂糖 米油	にんにく キャベッ 玉ねぎ しめじ えのきだけ	588
1	水	フライドポテト きのこのスープ		でん粉 じゃがいも ごま油	人参 トマトピューレ 白菜 いんげん チンゲン菜	
	4	牛乳 ご飯 さばの生姜煮		米 砂糖 じゃがいも	生姜 ねぎ ごぼう 大根 キャヘッ	636
2	木	豚汁 キャベツのゆかりあえ			こんにゃく	30.0
	Δ	***				00.0
3	金	憲法記念日				
		こどもの日振替休日				
6	月		ことものは	╛抜昝休□		
	.1.	牛乳 五目おこわ 春雨スープ	牛乳 焼き豚 ベーコン	米 もち米 米油	人参 チンケンサイ 竹のこ	580
7	火	7-42 1 4-30 # - 11		砂糖 春雨 ごま油	干し椎茸 ごぼう コーン キャベツ ねぎ	
	-14	クすらたまこの煮つけ 牛乳 ナン チリコンカン チーズポテト 果物	牛乳 ベーコン 豚肉		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参	669
8	水	チーズポテト 果物	いんげん豆 チーズ		コーン thマトピューレ くだもの	27.7
	1	牛乳 菜飯 焼きししゃも	牛乳 ちりめんじゃこ		生姜 干し椎茸 こんにゃく 玉ねぎ	682
9	木		ししゃも 豚肉 生揚げ		人参 いんげん 果物	32.6
10	$\overline{\Delta}$	牛乳 千草うどん 大学いも		うどん 米油 砂糖	人参 小松菜 干し椎茸 竹のこ	627
10	金	塩きゅうり			大根 ねぎ 玉ねぎ きゅうり	20.4
4.0					生姜 人参 小松菜 竹のこ	666
13	月	すまし汁 野菜の生姜醤油あえ			ねぎ キャヘッ えのきたけ	23.4
4	.1.	1 4 4 4 4 4 1	牛乳 豚肉 生揚げ		にんにく 生姜 人参 竹のこ 干し椎茸	
14	火	l * * =	みそ		ねぎ キャヘッ 玉ねぎ 大根 果物	26.7
15	ما ــ		牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン		にんにく 人参 いんげん	602
	水	ポトフ(豆入り) ミニトマト			玉ねぎ キャヘッ ミニトマト	24.0
16	木	牛乳 グリンピースご飯 親子煮			グリンピース 人参 玉ねぎ もやし 竹のこ	
			かまぼこ ロースハム		生姜 小松菜 にんにく 切り干し大根	
47	_	牛乳 ココアパン インディアンポテト		ココアパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	590
17	金	白身魚のマヨネーズ焼き 果物			コーン果物	25.5
20	月	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 厚焼き卵			生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ	619
			豚肉 たまご 生揚げ みそ		えのきたけ ねぎ なす	27.4
	.1.	生剑 中山三春生			にんにく 生姜 人参 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	
21	火		豆腐 えんどう豆 寒天		竹のこ チンケンサイ パイン みかん 黄桃	23.0
	ما ــ				にんにく 人参 玉ねぎ	590
22	水	大豆入りカレーシチュー	鶏肉 大豆	じゃがいも 米油 バター		22.0
	_				生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	637
23	个	ジャンボしゅうまい 野菜のみそ汁			干し椎茸 キャベツ しめじ	24.9
	$\overline{}$	牛乳 練馬スパゲティ		スパケディ オリーブ油 ごま油		704
24	金		ちりめんじゃこ 生クリーム		干しぶどう	26.2
		牛乳 ぶどうパン いかのチリソース				581
27	月	たまごとコーンのスープ。舟きゅうり			人参 コーン キャヘッ きゅうり	25.1
	.1.	牛乳 ひじきご飯 金時豆の甘煮			生姜 人参 こんにゃく 干し椎茸	584
28	火		油揚げ いわし いんげん豆		大根 ねぎ 玉んぎ グリンピース ごぼう	22.6
-	_1_	牛乳 パインパン 青のりポテト 野菜スープ			生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ	602
29	水				キャベッ 人参 いんげん しめじ	25.6
	-	牛乳 ジャンバラヤ お誕生日デザート			にんにく 生姜 玉ねぎ コーン	656
30	木				ピーマン しめじ 白菜 ほうれん草	18.4
		牛乳ご飯 かつおのマリアナソース			生姜にんにくトマトピューレ玉ねぎ	608
31	金	五目スープオクラのおかかあえ			人参 もやし キャベッ 竹のこ ねぎ オクラ	28.0
		食材料の購入の都会に				20.0

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。 ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。