

# 5月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				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	たんぱく質(g)
1	木		<b>開校記念日</b>				
2	金	○	カレーライス 福神漬・わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米サラダ油 パター じゃが芋 小麦粉 ざらめ糖 ごま油 ごま	玉葱 人参 福神漬 キャベツ きゅうり	728 21.1
5	月		<b>こどもの日</b>				
6	火		<b>振替休日</b>				
7	水	○	あんかけ焼きそば よもぎ団子	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 豆腐 黄粉	蒸し中華麺 米サラダ油 ごま油 白玉粉	筍 人参 干し椎茸 玉葱 もやし 白菜 青梗菜 よもぎ	730 30.6
8	木	○	ごまご飯・干草和え 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵	米 ごま ごま油	人参 筍 こんにやく 玉葱 グリーンピース ほうれん草 もやし えのきだけ	591 26.1
9	金	○	食パン・いちごジャム スパイシーポテト 肉団子入り野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	パン 米白絞油 春雨 じゃが芋 ごま油 いちごジャム	人参 干し椎茸 生姜 長葱 白菜	594 21.5
12	月	○	桜えびチャーハン 華風コーンスープ・くだもの	牛乳 焼き豚 桜えび 鶏肉 豆腐 卵	米 米サラダ油 ごま油	長葱 干し椎茸 人参 グリーンピース ホールコーン クリームコーン ほうれん草 くだもの	639 23.9
13	火	○	ご飯・厚揚げの五目煮 豆もやしの胡麻ソース	牛乳 生揚げ 豚肉	米 米サラダ油 ごま油 ごま	人参 筍 干し椎茸 白菜 小松菜 大豆もやし	634 25.8
14	水	○	ご飯・吉野汁 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 パター じゃが芋 焼麩 澱粉	キャベツ 玉葱 人参 大根 もやし ホールコーン 長葱 ピーマン しめじ 干し椎茸 小松菜	632 30.3
15	木	○	ミルクパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 グリーンアスパラの塩ゆで	牛乳 鶏肉	パン 米サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 ホールトマト グリーンアスパラ	558 19.7
16	金	○	深川飯・きゅうりの香り漬 けんちん汁	牛乳 油揚げ あさり 鶏肉 豆腐	米 米サラダ油 じゃが芋	生姜 人参 長葱 きゅうり ごぼう こんにやく 大根	553 20.5
19	月	○	さんまの蒲焼き丼 沢煮椀	牛乳 さんま	米 米白絞油 ごま	筍 人参 大根 干し椎茸 こんにやく さやえんどう	679 23.7
20	火	○	ツナトースト ミネストローネ・くだもの	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ベーコン 隠元豆	パン マヨネーズ マカロニ じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 セロリ ホールトマト くだもの	697 27.1
21	水	○	ひじきご飯・焼きししゃも 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 味噌 油揚げ ししゃも	米 米サラダ油	人参 こんにやく 大根 グリーンピース 白菜 小松菜 長葱	601 27.4
22	木	○	ご飯・四川豆腐 もやしと春雨の和え物	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 春雨 ごま	干し椎茸 筍 人参 玉葱 青梗菜 もやし 小松菜 長葱	591 22.5
23	金	○	セサミトースト コーンチャウダー・プチトマト	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	パン マーガリン ごま 米サラダ油 じゃが芋 米粉 パター	人参 玉葱 マッシュルーム ホールコーン プチトマト	622 19.4
26	月		<b>振替休業日</b>				
27	火	○	セルフフィッシュサンド 小松菜とじゃが芋のスープ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン	パン 米サラダ油 春雨 小麦粉 パン粉 じゃが芋 タルタルソース 米白絞油	キャベツ 人参 玉葱 ホールコーン 小松菜	618 27.1
28	水	○	ご飯・プルコギ トックのスープ	牛乳 豚肉	米 米サラダ油 トック ごま ごま油	人参 玉葱 ピーマン なら もやし 筍 大豆もやし 長葱 小松菜	687 24.4
29	木	○	わかめご飯・じゃが芋の旨煮 野菜の胡麻和え	牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	米 米サラダ油 ごま じゃが芋	人参 ごぼう 筍 こんにやく 干し椎茸 さやいんげん 小松菜	601 20.8
30	金	○	ハッシュドポーク グリーンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 米サラダ油 パター 小麦粉 ざらめ糖	玉葱 人参 マッシュルーム トマトピューレ セロリ グリーンピース キャベツ ホールコーン きゅうり	702 19.8

★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。野菜はすべて加熱処理してあります。