５ 月 の 献 立 表　　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 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	エネルギー たんぱく質(g)
2	月	○	①お赤飯　②鶏の照り焼き　③野菜のごま和え ④若竹汁　(◎1日(日)開校記念日◎)	牛乳 ①さけ(豆) ②鶏肉 ④(かつお節) ④豆腐	①こめ　もち米 ①(後がけ)ごま ②(たれ)上白糖 ③(和えだれ)上白糖　ごま	②(下味)生姜 ③もやし　ほうれん草　人参 ④(昆布) ④たけのこ　人参　ねぎ わかめ	629 28.6
3	祝		☆憲法記念日☆				
4	祝		☆みどりの日☆				
5	祝		☆こどもの日☆				
6	金	○	①旨煮丼 ②塩キャラメルポテト　◎離任式◎	牛乳 ①(具)豚肉 ①(具)(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油　ごま油　くず粉 かき油　②(揚げ油)米揚げ油 ②さつまいも　三温糖　バター アーモンド	①(具)生姜　にんにく　人参 玉ねぎ　たけのこ　白菜 チンゲンツァイ ①(具)(生姜　にんにく)	687 18.9
9	月	○	①練馬スパゲティ　②アスパラサラダ ③アセロラゼリー	牛乳 ①(具)ツナ	①(麺)スパゲティ+オリーブ油 ①(具)三温糖 ②(ドレッシング)上白糖 米ぬか油 ③ゼリーの素	①(具)大根 ①(トッピング)のり ②アスパラ　キャベツ　人参 ②(ドレッシング)レモン　玉ねぎ ③アセロラ飲料　黄桃(缶詰)	621 23.5
10	火	○	①ごはん　②四川豆腐 ③野菜の中華和え	牛乳 ②豚肉　豆腐 ②(鶏がら)	①こめ ②米ぬか油　上白糖　片栗粉 ごま油 ③(和えだれ)米ぬか油　上白糖 ごま油	②生姜　にんにく　椎茸　人参 たけのこ　チンゲンツァイ 玉ねぎ　②(にんにく　生姜) ③大根　もやし　ほうれん草 人参　③(和えだれ)玉ねぎ	610 23.8
11	水	○	①エッグトーストサンド ②野菜たっぷりトマトスープ　③果物(オレンジ)	牛乳 ①(具)たまご　調理乳　チーズ マヨネーズ ②ベーコン　鶏肉　いんげん豆 ②(鶏がら)	①(パン)食パン ①(具)バター ②米ぬか油　じゃがいも 上白糖	②にんにく　玉ねぎ　人参 セロリー　トマト　パセリ ③オレンジ	695 26.6
12	木	○	①ひじきごはん　②鯖の文化干し ③野菜椀	牛乳 ①(具)鶏肉　油揚げ ②鯖 ③(かつお節)	①(ごはん)こめ+醤油 ①(具)米ぬか油　こんにゃく 上白糖	①(具)ひじき　人参　絹さや ③(昆布) ③人参　大根　えのきたけ 小松菜	635 25.3
13	金	○	①チャーハン　②五目スープ ③プチトマト	牛乳 ①(具)豚肉 ②(鶏がら) ②鶏肉　ベーコン　豆腐	①(ごはん)こめ+かき油 ①(具)ごま油　かき油 片栗粉	①(具)にんにく　生姜　ねぎ 椎茸　人参　グリンピース ②人参　大根　しめじ　白菜 ねぎ　チンゲンツァイ ③ミニトマト	606 23.6
16	月	○	①コッペパン　②マカロニグラタン ③ジュリエンヌスープ	牛乳 ②ベーコン　鶏肉　調理乳 生クリーム　チーズ　②(鶏がら) ③ベーコン　③(鶏がら)	①コッペパン ②米ぬか油　マカロニ　パン粉 ②(ルウ)小麦粉+バター ③米ぬか油	②人参　玉ねぎ マッシュルーム　パセリ ③セロリー　人参　玉ねぎ キャベツ　ピーマン	629 22.6
17	火	○	①深川めし　②きゅうりの香り漬け ③みそけんちん汁	牛乳 ①(具)油揚げ　あさり ③鶏肉　豆腐　みそ ③(かつお節)	①(ごはん)こめ+醤油 ①(具)米ぬか油　上白糖 ③米ぬか油　こんにゃく じゃがいも	①(ごはん)生姜 ①(具)生姜　人参 ②きゅうり ②(漬けだれ)生姜 ③ごぼう　人参　大根　ねぎ	606 24.3
18	水	○	①ごはん　②鶏肉と凍り豆腐の卵とじ ③千草和え	牛乳 ②(かつお節) ②鶏肉　凍り豆腐　たまご	①こめ ②こんにゃく　上白糖 ③(和えだれ)ごま油	②人参　たけのこ　玉ねぎ グリンピース ③ほうれん草　もやし えのきたけ	604 26.6
19	木	○	①かおりごはん　②いかのチリソース ③五目汁	牛乳 ②いか ③(かつお節) ③豚肉　豆腐	①(ごはん)こめ ②(衣)片栗粉 ②(揚げ油)米揚げ油2回目 ②(チリソース)ごま油　上白糖 片栗粉	①(具)青じそ ②(チリソース)にんにく　生姜 ねぎ ③大根　人参　しめじ　白菜 ねぎ　小松菜	642 26.7
20	金	○	①ドライカレー＆ライス ②コールスローサラダ	牛乳 ①(カレー)豚肉　大豆 ①(カレー)(鶏がら)	①(ごはん)こめ+カレー粉 ①(カレー)米ぬか油　米粉 ②(ドレッシング)米ぬか油 上白糖	①(カレー)にんにく　生姜 玉ねぎ　グリンピース ①(カレー)(セロリー) ②キャベツ　人参　とうもろこし ②(ドレッシング)玉ねぎ	666 24.3
23	月	○	①ごまごはん　②焼きししゃも ③かきたま汁	牛乳 ②ししゃも ③(かつお節) ③豚肉　豆腐　たまご	①(ごはん)こめ ①(具)ごま ③片栗粉	③人参　椎茸　ねぎ　小松菜	592 28.8
24	火	○	①みそラーメン　②コーンバター ③フルーツヨーグルト	牛乳 ①(練りみそ)みそ ①(具)豚肉 ①(鶏がら　豚骨) ③ヨーグルト	①(麺)中華麺 ①(練りみそ)米ぬか油　ごま油 ごま　①(具)米ぬか油 ②バター ③粉糖	①(練りみそ)にんにく　生姜 ①(具)にんにく　生姜　人参　もやし 白菜　玉ねぎ　ねぎ　にら ①(にんにく　生姜)　②とうもろこし ③黄桃、みかん、パイン(全て缶詰)	685 26.6
25	水	○	①ごはん　②生揚げの煮物 ③もやしの磯和え	牛乳 ②鶏肉　生揚げ ②(かつお節)	①こめ ②米ぬか油　上白糖　くず粉 片栗粉	②生姜　玉ねぎ　人参 グリンピース ③もやし　人参　ほうれん草 ③(和えだれ)のり	603 24.2
26	木	○	①ショートニングパン　②白身魚フライ ③ボイルキャベツ　④洋風あっさりスープ	牛乳 ②(魚)ホキ ②(衣)たまご ④(鶏がら) ④鶏肉	①ショートニングパン ②(揚げ油)米揚げ油3回目 ②(衣)米粉　パン粉	③キャベツ　人参 ④(セロリー) ④玉ねぎ　レタス　パセリ	617 30.4
27	金	○	①ごはん　②プルコギ ③韓国トックスープ	牛乳 ②豚肉 ③豚肉 ③(鶏がら)	①こめ ②米ぬか油　かき油　片栗粉 ごま油　ごま　②(たれ)上白糖 ③米ぬか油　トック　ごま油　ごま	②にんにく　人参　玉ねぎ ピーマン　もやし　にら ②(たれ)玉ねぎ　にんにく　生姜 ③にんにく　生姜　人参　たけのこ 小松菜　ねぎ　③(にんにく　生姜)	668 23.5
30	月		運動会の振替休日				
31	火	○	①ごはん　②鮭のちゃんちゃん焼き ③吉野汁	牛乳 ②(魚)鮭 ②(たれ)みそ ③(かつお節) ③鶏肉　油揚げ　豆腐	①こめ ②(たれ)上白糖　バター ③片栗粉　じゃがいも　くず粉	②(具)キャベツ　玉ねぎ 人参　もやし　とうもろこし ピーマン　しめじ ③人参　大根　えのきたけ 小松菜　ねぎ	627 29.7

※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。野菜はすべて加熱処理してあります。
(（　）内の鶏がら・かつお節、にんにく・しょうが・セロリーは"ダシ"をとる際に使用しています。)